

みんなげんき

令和7年11月12日

きょうとふない
京都府内

インフルエンザ注意報発令！



だんだんと木の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきまし
たね。朝と夜はずいぶん寒くなってきて、体調をくずしやすい
時期です。

これからの季節は、かぜやインフルエンザがはやりやすくな
ります。11月に入り、京都府内にインフルエンザ注意報が発令されました。京丹後市でも
感染者が増加し、近くの学校で学級閉鎖を実施するところが出ている状況です。

峰山小学校は、かぜやインフルエンザで欠席する人が少し
いますが、全体的に元気に学校生活をすごしています。

これからも、手あらい・うがいなど感染予防にしっかりと
組んでいきましょう！

ウイルスに負けるな！



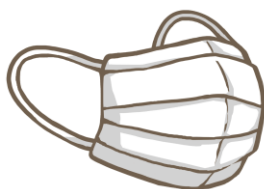
感染予防のポイント！

〇こまめな手あらい



手についたウイルスを
あらいながそう！
うがいもわすれずに

〇マスクの着用



「うつらない・うつさない」
せきエチケットの徹底！

〇かん気



まど
窓をあけてウイルスを
外においだそう！
加湿もわすれずに

あ す し か けんしん
明日は、歯科検診があります 11月13日(木)9時～

11月8日は いい歯の日

みなさんは、毎日しっかり歯みがきをしていますか？

11月8日は「いい歯の日」。いつまでも自分の歯でおいしく
食べられるように、歯を大切にする日です。

歯は、食べものをかむだけでなく、元気な体をつくるためにもとても
大切です。むし歯にならないように、食事の

あとには歯みがきをする習慣をつけましょう。

とくに夜ねる前の歯みがきは、とても大事です！

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯のことを見直してみましょう。歯みがきのしかたや、
歯科検診の結果もチェックしてみてくださいね。



歯の健康とスポーツ



アスリートにとって歯はとっても大事！

アスリート（運動選手）は、歯の健康をとても大切にしています。
なぜなら、歯の健康はスポーツのパフォーマンスに良い影響をあたえる
からです。

たとえば、歯をしっかりかみしめることで、瞬発力がグッと
高まったり、走ったりジャンプをしたりした時に、空中での体の
バランスが安定することが知られています。



むし歯や歯肉炎など、歯・口の病気があると、歯をかみしめることができなくなりま
す。歯をかみしめられない状態になると力がでません。スポーツをがんばる人はもち
ろん、だれにとっても歯の健康は大切です、食べた後は、しっかり歯をみがく、ダラダ
ラ間食しないなど、歯の健康をまもりましょう。