

ほけんだより 11月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校
NO9 2025. 10. 31 保健室

気持ちのよい秋晴れの日が多くなってきました。木々の葉っぱの紅葉も日に日にすすんでいます。青空と紅葉のコントラストがすてきでつい立ち止まってしまいます。

さて、10月中旬頃から流行していたインフルエンザも収束し保健室もしばし一安心。これから気温と湿度が下がり冬に向かいます。寒さやかんそう対策を心がけましょう。

11月のいい〇〇の日ななんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。



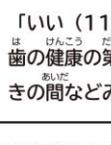
答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日



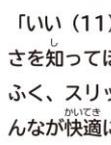
「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日



「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

いい歯の日 • • 11月10日

いい風呂の日 • • 11月8日

いいトイレの日 • • 11月9日

いい空気の日 • • 11月1日

いい姿勢の日 • • 11月26日

11月の保健目標は、『いい歯でよくかんで食べよう』

よくかんで食べると、からだにいいこといっぱい



食べすぎ予防



がん予防



体力アップ



胃腸すっきり



むし歯予防



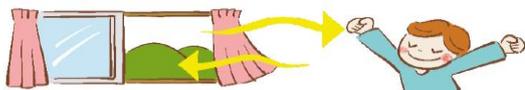
換気かんきをしないとどうなる？

⚠️ 二酸化炭素にさんかたんそが増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

⚠️ 嫌いやなにおいがこもって、
心身しんしんが不調になる

⚠️ ウイルスや細菌さいきんが空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

⚠️ カビやダニはっせいが発生し、
アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう でも 30分に1回以上5分程度の
換気かんきをして、気持ちよく過ごしましょう。

保護者の方へ

⊗ 病気欠席連絡の際、体温（℃）・咳・おう吐などの具体的な症状や診断名（受診された場合）も tetoru 等でお知らせください。いつから発熱をしたのかなどを記入していただくと流行の動向をみる上で参考になります。また、必要時使えるようにマスクの予備をランドセルに入れておいてください。

⊗ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹った場合、出席停止になります。

- ・「発症日」「インフルエンザの型」を学校へご連絡ください。
- ・インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。また、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで」です。
- ・以下の表を参考に、解熱日・軽快日に合わせて登校可能日をご確認ください。

		発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
インフルエンザ	発症後 2日目に 解熱	発症 <u>登校不可</u>	発熱有 <u>登校不可</u>	解熱 <u>登校不可</u>	解熱後 1日 <u>登校不可</u>	解熱後 2日 <u>登校不可</u>	発症後 5日目 <u>登校不可</u>	登校 可能
新型コロナ 感染症	発症後 4日目に 症状軽快	発症 <u>登校不可</u>	症状有 <u>登校不可</u>	症状有 <u>登校不可</u>	症状有 <u>登校不可</u>	症状 軽快 <u>登校不可</u>	発症後 5日目 症状軽快 1日 <u>登校不可</u>	登校 可能

- ・「登校許可届」を保護者が記入し登校初日に忘れずに提出してください。
- ・「登校許可届」は、HP→お便り→各種様式より、ダウンロードできます。

キリトリ

登校許可届

年 組 児童名

下記疾病により出席停止とされましたが、主治医より出席の許可が出ましたのでお届けいたします。

学校を休んだ期間	年 月 日 () ~ 年 月 日 ()
受診医療機関	
診断名	
登校再開可能日	年 月 日 ()

年 月 日 保護者名（自署）