

ほけんだより 11月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校
NO8 2024. 10. 31 保健室

11月7日は、立冬。暦の上では、この日から冬が始まります。寒さがきびしくなる前に体力をつけようと中国では、鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。日本では、立冬に食べる食材はないようですが、からだを温まり栄養のある食べ物を食べて寒い冬を乗り切りたいですね。

11月の保健目標... いい歯でよくかんで食べよう

歯によい食べものってなにか？よくかんで歯の健康を意識して生活していきましょう。

＊食もつせんいが多い食べもの＊

⇒ かんでいるうちに、歯の表面をきれいにしてくれます。

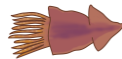
- ほししいたけ ●レタス ●ごぼう ●きのこ類 ●きりぼし大根



＊かみごたえがある食べもの＊

⇒ かむと、だ液がよく出るので歯周病予防になります。

- たくあん ●フランスパン ●さきいか ●おせんべい



＊カルシウムが多い食べもの＊

⇒ 歯の質を強くしてくれます。

- 小魚 ●大豆 ●乳製品 ●小松菜



カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDをいっしょに食べるとよいそうです。ビタミンDが多くふくまれる食べものは、きのこ類です。



よくかんで食べると、からだにいいこと8つ



脳が活発



がん予防



体力アップ



発音すっきり



食べすぎ予防



胃腸すっきり



歯の病気予防



味がよくわかる

保護者の方へ

⑧感染症予防のキーワードのひとつに「免疫」があります。体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃し排除する働きですが、その力を発揮するためには生活の仕方が影響します。市内でも、マイコプラズマ肺炎・手足口病の流行が続いています。今後、コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、さまざまな感染症の流行も懸念されます。免疫力を少しでも高めるためには、「栄養のバランス」「適度な運動」「十分な睡眠」「ストレスの緩和」などが有効とされます。予防の基本と言われている事ではありますが、あらためて御家庭と一緒に周知確認をお願いいたします。

⑧病欠席連絡の際、体温（ $^{\circ}\text{C}$ ）・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ける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。

⑧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 登校不可	発熱有 登校不可	解熱 登校不可	解熱後 1日 登校不可	解熱後 2日 登校不可	発症後 5日目 登校不可	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 登校不可	症状有 登校不可	症状有 登校不可	症状有 登校不可	症状 軽快 登校不可	発症後 5日目 症状軽快 1日 登校不可	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）