



ほけんだより



しのいしょうがっこう  
篠井小学校  
ほけんしつ  
保健室

あさゆう ひ つよ ふゆ あしおと ちか 朝夕の冷えこみが強くなり、いよいよ冬の足音が近づいてきました。気温の変化が大きいこの時期は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。寒いときは、上着を1枚着るなど気温にあわせた体調管理をしましょう。また、早寝・早起・朝ごはんを心がけて、体のリズムを整えましょう！

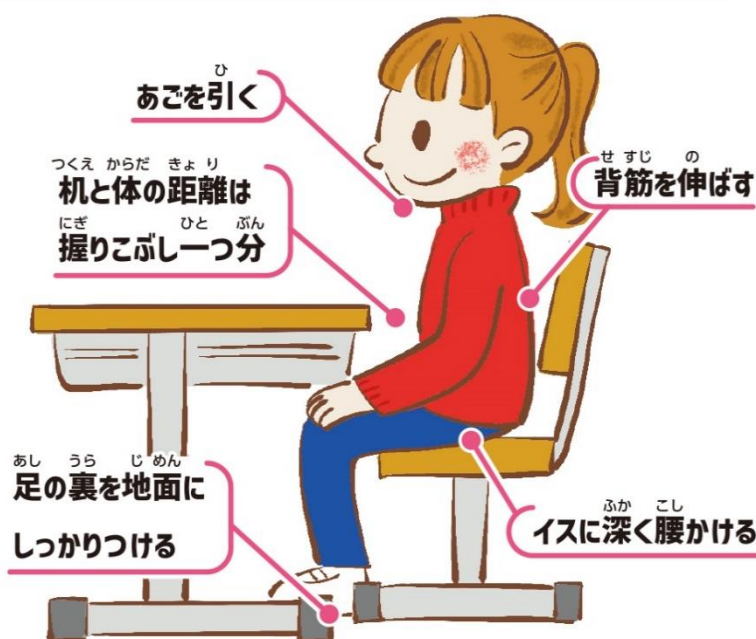
こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

ただ しせい せいかつ  
正しい姿勢で生活しよう

すわ 座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



かんせんしゅう りゅうこう 感染症が流行しやすい季節になりました。対応について改めて確認をお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校

できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

インフルエンザの診断を受けましたら、インフルエンザ経過報告書を登校の際にご提出ください。

また、医師により、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等)、ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、带状疱疹、突発性発疹等の感染症の診断を受けましたら、登校届にご記入のうえ、登校の際にご提出ください。

インフルエンザ経過報告書と登校届は学校のHPからダウンロードできます。印刷してご使用ください。

# 「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。



## むし歯になりやすい生活をしていませんか？



11月8日は

いい歯の日

## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずと口にに入れておくのは避けましょう。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



## 風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



## ～防寒具等の使用について～

11月に入り、気温の低い日が続いています。本校では、こまめな水分補給、エアコンを活用した室温の調整、衣服の脱ぎ着による体温調節の声掛け等、児童の体調管理に努めております。登下校時における体調管理のための用品の使用希望については、以下のような扱いとさせていただきます。ご協力お願いいたします。

- 防寒のためのマフラー・ネックウォーマー等は、登下校時のみ使用可とします。(学校では使用しません)  
首周辺に使用するものについては安全な使用を心がけるよう家庭でもお子様に十分お話してください。
- ポケットに手を入れて歩くことは非常に危険なため、登校時は手袋の着用をおすすめします。
- 防寒のための使い捨てカイロの使用は、安全面に十分注意して使用可とし、使用済みのものは自宅へ持ち帰ってください。
- 保湿のためのハンドクリーム等については登校前に塗ってくることとし、学校には持参しないようにしてください。匂いを苦手とする児童もいるため、においがいいものを基本とします。

使用については児童の安全面及び健康面を考えた上で、保護者が判断してください。

※相談等ありましたら学校まで連絡をいただければと思います。(TEL：028-669-2102)