



宇都宮市立横川東小学校
令和7年度11月号

ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ に読みましょう

11月の保健目標

さむ ま
寒さに負けない

からだ
体をつくろう



所 長 長 様

インフルエンザ感染報告書

●インフルエンザによる出席停止期間の基準に「あっては、学校保健安全法施行規則第19条第2項により、「発症した後日を経過し、かつ、解熱した後2日（発症にあっては3日）を経過するまで」と規定されていることから、発症する際には、「下記事項を二回以上、確認の上、提出願います。」

*解熱日……平熱に戻った日

①(印) …… 既往歴記入欄上りと記入 ※医療機関での回りが無い場合は、保護者記入。

② …… 保護者記入

※ 医療機関による治療證明書の提出は必要ありません。

① ② 診 痕 痘 條 用 開 名 :

② 医 療 氏 名 : 印

③ 発 症 日： 年 月 日 （発熱による熱帯の症状が解った日）

④ 治 療 日： 年 月 日 （医療機関に通院された日）

⑤ 治 療 施 施： A型・ B型・ 不明 （該当する項目に○を付けて下さい）

⑥ 万 葉・イナウル・リレンジ・タブレット・ソフターマ・その他 該当する項目に○を付けて下さい

⑦ 住 所 の 痘 痘 用 開 一 一 き お ね い し う い じ う い じ う い

体温測定日	測定時間・体温			測定時間・体温		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
2日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
3日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
4日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
5日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
6日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
7日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度
8日目	月 日 午前 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度	午後 時 分： 度	度

【熱帯の症状なく、既往でもない場合は、裏面の参考欄に記入して下さい】

上記のとおり、発症した後2日を経過し、かつ、解熱した後2日（発症にあっては3日）を経過するまで、保健所等にあつて3日は、提出しました。出席免除の解除をいたしました。

年 月 日

認定生徒名：

監護者名：

印

こうはん あさゆう ひ こ
10月の後半から朝夕冷え込むようになり、インフ
ルエンザやかぜによる欠席が増えてきました。ご家庭
あさ けんこうかんさつ きょうか ねが
でも朝の健康観察の強化をお願いします。

ことし りゅうこう れいねん はや
今年はインフルエンザの流行が例年より早いよう
びょういん しんだん さい がっこう れんらく
です。病院で診断された際は、学校へ連絡いただき、
とうこう さいかい さい ひだりがわ けい か ほうごく
登校を再開する際は左側の「インフルエンザ経過報告
しょ ていしゅつ ねが ほうこうしょ がっこう
書」の提出をお願いします。報告書は学校のホームページ
ージからもダウンロードができます。

ねんせい は けんこうきょうしつ 3年生で「歯の健康教室」がありました！

歯科校医のハ木澤先生からは、むし歯や歯肉炎を予防するためには、はみがきが大切であることを教えていただきました。質問コーナーでは3年生のみなさんから、たくさん質問が出てとても盛り上りました。

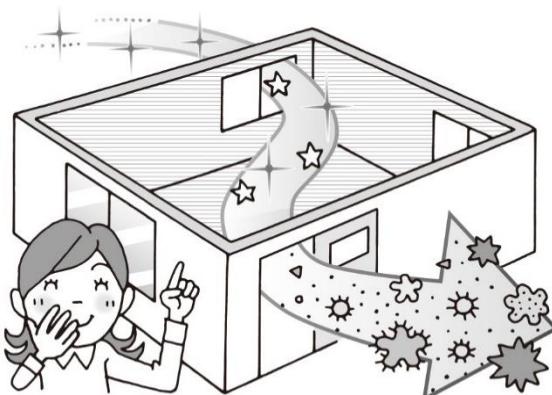


つぎ じかん かく し かえいせいし
次の時間は、各クラス、歯科衛生士さんによるブラッ
シング指導でした。みがき残しを赤く染め出して、自分
がみがけていない場所を確認しました。中には赤く染ま
らずに上手にみがけている人もいて素晴らしいかったです。



換気のやり方

空気の出入口ができるように2か所以上の窓を開けましょう。部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができるので効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があります。適度に換気をしましょう！

運動会に向けてカラダづくりをしよう！

11月8日（土）はいよいよ運動会ですね。運動会に向けてたくさん練習してきたと思います。ケガなく楽しい運動会になるよう、次のことに気を付けましょう。

準備運動

軽く体を動かしたり、ストレッチで体を伸ばしたりして、ケガをしないための準備をしましょう。



睡眠

寝不足だと思うよう体を動かすことができません。しっかり睡眠をとって練習の成果を発揮しましょう。



水分補給

最近涼しくなってきていて、水分を補給するのを忘れがちです。こまめに水分補給をして脱水にならないようにしましょう。



食事

食事は体を動かすのに大切なパワーになります。運動会当日は朝ごはんをしっかり食べて、パワーを発揮しよう。

