

学校中に元気な歌声や楽器の音が響きわたっています。気温の差が大きいため、体調を崩している人はいませんか？
音楽会でのみなさんの演奏を楽しみにしています。



11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。



あなたの姿勢はどうですか？

姿勢が悪いとどうなるの？

1 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

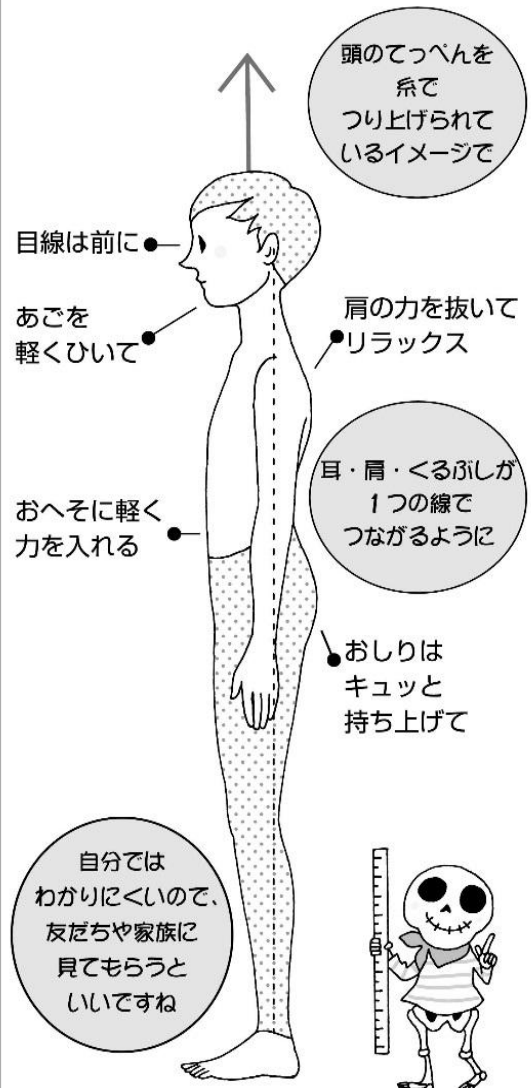
2 疲れやすくなる

背中が丸くなると呼吸が浅くなり、酸素が体にいきわたりにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲れやすくなります。

3 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素がいきわたらず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続く、集中力も低下します。

姿勢をチェックしてみましょう



11月8日は「いい歯の日」

1学期に歯科健診がありました。瓦葺小学校の皆さんは、むし歯が1本もない人がたくさんいました。すばらしいですね。でも、こんな人もいました。

- 歯を支えている歯肉に軽い炎症がある → 歯を失う原因になります。
 - 歯みがきをした後に歯垢が残っている → 正しいブラッシングができていません。
- 健康な歯と歯肉を保つために、毎日、しっかりていねいな歯みがきを心がけましょう。

あなたは
大丈夫？

お口の
チェック表

- ☐ 甘いおやつをたくさん食べている
- ☐ 歯みがきの時間が短い
- ☐ かむ回数が少ない
- ☐ 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- ☐ しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

保護者の方へ

●すでにインフルエンザの流行期になっていますが、本校では今のところ数件の発生のみで大きな流行にはなっていません。御家庭では、十分な睡眠や栄養、手洗い、マスクの着用など基本的な感染対策をお願いします。すでに、インフルエンザの予防接種も始まっていますので御検討ください。また、登校前、体調がすぐれない場合は無理をして登校せずに、お家でゆっくりお休みください。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、早めに学校へ御連絡ください。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、解熱した後2日を経過するまで」です。ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた場合は登校しても差し支えありません。

*発熱がみられた日を発症とします。

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		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK