

ほけんだより



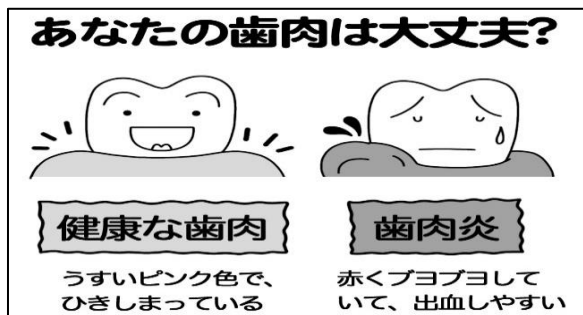
上尾市立平方小学校
令和7年11月7日(金)
保健室 NO. 5

11月に入って急に寒くなりました。体や気持ち、支度も気温の変化に追いつくのが大変ですね。先日の音楽会では、皆さんの歌声や演奏に感動しました。次は『持久走大会』ですね。皆さんの練習している様子を見ると、真剣に取り組む姿がキラキラしていて、元気をもらえます。市内でもインフルエンザが流行しているようです。感染症予防をしっかりと、いつも以上に体調の管理に気をくばりましょう。

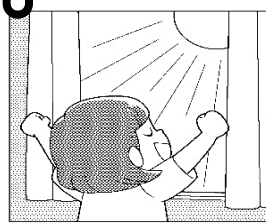


☆ 11月8日は「いい歯の日」 ☆

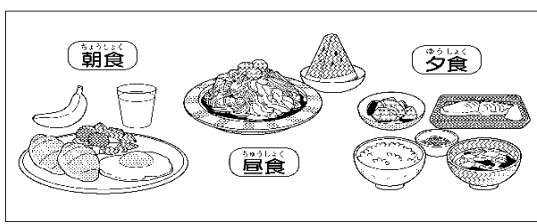
11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことが大切です。食後の歯みがきは、しっかりできていますか？自分では、しっかり磨いているつもりでも、歯垢が残っているかもしれません。歯垢染め出しテスト錠を使ってチェックしてみましょう。歯っぴーファイルに記入して、学校に提出してください。（11月7日～12日に実施・13日までに提出）



☆ ベストコンディションで走ろう！『持久走大会』 ☆



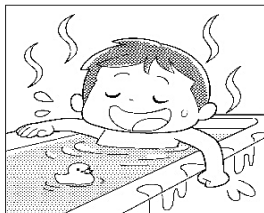
☐早起きして朝日を浴びよう



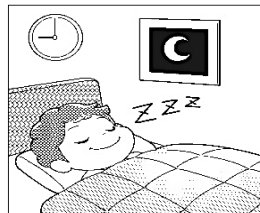
☐朝・昼・夕の3度、バランスのよい食事をとろう



☐外で体を動かそう



☐お風呂で疲れをとろう

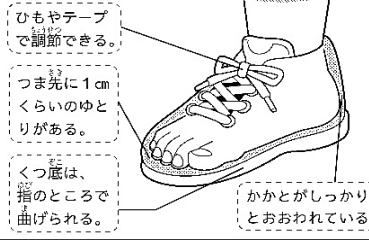


☐夜ふかししないで眠ろう

そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえきょうが出ます。

正しいくつの選び方



自分のために
みんなのために



感染症予防の3原則

かんせんしょう きょうりよく りゅうこう ふせ
☆『感染症』協力して流行を防ごう☆

まずは…、しっかり予防することが大事です！

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



☆ 感染症にかかってしまったら『出席停止』となります ☆

感染症にかかってしまったら出席停止となります。「出席停止」とは、校内感染を防ぐために医師の指示に従い学校を休むことです。発熱などの症状がある場合は、必ず医師の診断を受け、決して無理をして学校に来ることのないようにお願いします。「インフルエンザと新型コロナウイルス感染症」は、出席停止期間が法律で決められています（裏面参照）。その他の感染症は、主治医の指示に従ってください。

「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症出席停止期間」は、法律で決められています。（裏面の資料を参考に、登校してよい日を担任の先生と確認して下さい）

主な感染症

※「感染症」と医師の診断があったら、学校に連絡して下さい。

・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症 ・麻疹 ・風しん ・水痘
・百日咳 ・流行性耳下腺炎 ・溶連菌感染症 ・伝染性紅斑 ・流行性角結膜炎 ・手足口病
・アタマジラミ ・マイコプラズマ感染症 ・ウイルス性胃腸炎 など

* 上記以外の感染症もありますので、不明な点は学校まで問い合わせてください。

ウォーミングアップをする



お知らせ

【令和7年度「いい歯の日パネル展」作品の展示について(ご案内)】

今年度も歯科保健の普及啓発のため市内小学校児童のポスター作品展示「いい歯の日パネル展」が開催されます。「さくら連絡網」の配信をご覧ください。

1 日時 令和7年11月6日(木)～令和7年11月12日(水)
10時から21時まで(最終日は15時まで)
2 場所 アリオ上尾(上尾市老丁目北29番地14) 2階 光の広場