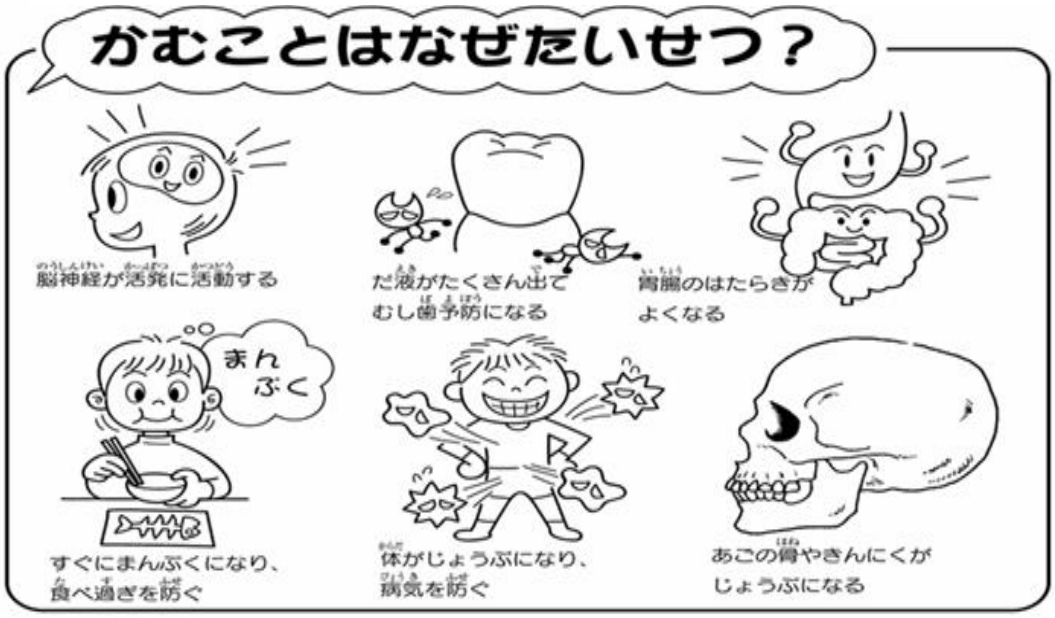
えがお

上尾市富士見小学校　保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和８年１０月３０日　No. ７

１０月２８日・１１月２７日は、「ふじみっ子健康集会」が実施されます。ふじみっ子のみんなが、自分の生活をふりかえり、すすんで健康づくりができることを目的として、体育委員会、給食委員会、保健委員会、学校歯科医・渡辺歯科による動画発表を行います。

また、１１月８日は「いい歯の日」です。今年度も「親子歯みがきテスト」を実施します。結果を歯っぴーファイルに記入し、提出をお願いします。



～お知らせ～

まだ、歯科治りょうが終わっていない人は、２７人２１（％）です。再度お知らせしますので、今年中に必ず歯科医の受診をお願いします。
なお、
１－１、１－２、２－２、３－１、４－２、４－３、６－２は、歯科治療率１００％になりました。

保護者の皆様へ　～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～

朝晩の冷えこみがきびしくなってきました。この気温の変化から、かぜをひいている人が増えてきました。家庭での健康管理とともに朝の健康状態の観察をよろしくお願いいたします。

① かぜ予防の基本は、石けんでの手洗い、うがいと規則正しい生活です。特に睡眠不足やうたた寝はからだの抵抗力を弱めて、かぜをひくもととなります。具合が悪くて保健室に来る子の中には、ベッドでぐっすり眠ってしまう子もいます。ねる時間は、保護者の方がしっかり管理するようにしてください。

② 朝食は、みそ汁やカップスープ等、温かいものをとると、体温が上がり、より元気がでるのでおすすめです。これから、寒さと空気の乾燥から、かぜやインフルエンザの流行が心配な時期ですが、予防のため、水分補給は大切ですので、水筒を持たせるようお願いいたします。寒い日は、温かいお茶がいいですね。

③ 朝起きたとき、元気がない、食欲がない、顔色が悪い、どこか具合が悪いなど、いつもと変わった様子が見られる場合は、無理せず休んで様子をみるようにしてください。また、学校は家とちがって寒い場所です。むだな厚着はよくありませんが、まずは下着を必ず着ること。そして、じょうずに重ね着し、自分で衣服の調節ができるようにご配慮をお願いいたします。

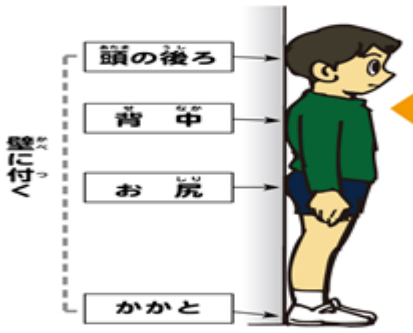
④ **インフルエンザの出席停止期間**は、「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで」です。
新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症した後５日を経過し、かつ症状が軽快した（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある）後１日を経過するまで」です。
出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、感染症の蔓延を防ぐことができます。

11月の保健目標　姿勢を正しくしよう

正しい姿勢を身に付けよう

正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

立っているとき



軽くアゴを引き、背筋をのばしましょう。

座るとき



お尻が背もたれに付くくらい深く腰かけましょう。

歩くとき



頭の真ん中から糸でつられている感じで、背筋をのばして歩きましょう。

寝るとき



やわらかすぎるベッドや布団だと、腰が沈んで、負担がかかります。適度にかたいものを選びましょう。

令和８年度　歯・口の健康に関するポスターコンクール応募作品

「いい歯の日・パネル展」が、下記のとおり開催されます。上尾市内の小学校の作品が展示されています。富士見小では、６名の作品が選ばれて、展示されます。ぜひ、足を運んでください。

＜日時＞１１月５日(木)～１１月１１日(水)　　＜会場＞三井金属あげおコミュニティセンター



２－



４－



４－



５－



６－



６－