ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年11月号

HP はこちらの
QR コードから

インフルエンザ流行中です!!しっかり予防を!!

１０月に校内でインフルエンザにかかる児童が急速に増え、一部の学年で学年閉鎖を実施しました。閉鎖が終わった学年や、まだ閉鎖になっていない学年においても、まだまだ感染拡大の心配がある状況です。「自分は大丈夫」と思わずに、てあらい・うがい・体調管理をいつも以上にしっかり行いましょう！

丁寧な手洗い・うがい

●ブクブク&ガラガラうがい



お口をゆすいだ後、喉の奥を洗うガラガラうがいを2~3回行いましょう。

●石けんで30秒以上洗う



指の間、爪の間、手首まで泡で丁寧に洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。

●寒くてもこまめな換気



休み時間には窓を開けて、空気の入れ替えを行いましょう。

服装と免疫力アップ

●「重ね着」で体温調整



脱ぎきしやすい上着（パーカーやカーディガン）で気温に合わせた服装を。

●ハンカチ・ティッシュを携帯



汗をかいたまま放置すると体が冷えます。毎日ポケットに入れて登校しましょう。

●早寝・早起き・朝ごはん



体にウイルスと戦う「抵抗力」をつけるため、十分な睡眠をとりましょう。

保護者の皆様へのお願い

重要

インフルエンザと診断されたら速やかにご連絡をお願いします。

医療機関にてインフルエンザと診断された場合は、速やかに学校までご連絡をお願いします。その際、発症日（熱が出始めた日）も教えてください。※インフルエンザは出席停止扱いとなります。

毎朝の検温と健康観察



登校前に検温を行い、発熱・のどの痛み・だるさ等がある場合は無理をせず、ご家庭で休養させてください。

清潔な用具の準備



手洗い後の手を拭く清潔なハンカチ・ティッシュを毎日持参できるよう声かけをお願いします。また、咳エチケットの観点から予備のマスクをランドセル等に入れておいてください。

出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、

「発症日を0日目として、
発症後5日を経過し、
かつ解熱後2日を経過するまで」

となっています。



発症日 0日目 ➡ **発症後 5日を 経過** ＋ **解熱後 2日を 経過**

両方を満たすまで登校できません。

医師の指示に従って、無理をせずゆっくり休養してください。



11月8日は「いい歯の日」

11(いい)8(は)の語呂合わせで、
11月8日は「いい歯の日」です。

じょうぶな歯は、食事をおいしく食べるために大切です。
毎日のちょっとした心がけで、歯を大切にしましょう。



いい歯をつくる4つのポイント

- ていねいに歯をみがく
- よくかんで食べる
- おやつは時間を決める
- 歯のことで気になることは相談する

「いい歯の日」パネル展

11月5日（木）～11月11日（水）に三井金属あげおコミュニティーセンター 2階ギャラリーにて、「いい歯の日パネル展」が開催されます。上尾市内の小学生から募集したポスターコンクールの作品が展示されます。芝川小学校からも 5名のお友だちのポスターが展示される予定です。ぜひご覧ください。



長距離走記録会に向けて体調を整えよう



11月26日（木）は『長距離走記録会』が行われます。（予備日11月30日）
実力を発揮するために、体調を整えて、自信をもってがんばりましょう！

体をあたためてから走ろう！



- 走る前は、ストレッチや準備運動をして体をあたためましょう。
- 冷たい体のまま走ると、けがをしやすくなります。

食事と休養がパワーのもと！



- 元気に走るためには、しっかり食べてしっかり寝ることが大切です。
- ごはんやパンなどの主食、野菜・肉・魚をバランスよく食べましょう。
- 前の日は夜更かしをせず、十分な睡眠をとって体を休めてください。

水分をとって、体を大切に



- 走ると汗をかくので、水分をとることも大事です。
- のどがかわいていなくても、少しずつ水をのむようにしましょう。

あきらめない気持ちがすてき✨



- 「走るのがにがてだな…」と思う人もいるかもしれません。
- でも、さいごまでがんばる気持ちがいちばん大切です。
- 自分のペースで、ゆっくりでもいいから走りきろう！