ほけんだより 11月

令和８年 10 月 30 日№8
上尾市立瓦葺小学校

もうすぐ音楽会ですね。学校中に元気な歌声や楽器の音がひびきわたっています。

秋が深まってきました。この時期は気温の差が大きいため、体調を崩しがちです。睡眠と栄養をしっかりとって元気にすごしましょう。音楽会での演奏を楽しみにしています。



保護者の方へ

全国的にインフルエンザが流行しています。本校でも学級閉鎖をしたクラスがあり、御心配をおかけしています。引き続き、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。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。発熱がみられた日を発症とします。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。





瓦葺中学校区で実施した「生活リズム改善にチャレンジ！ノーメディアデー」の取り組みありがとうございました。

自分が立てた目標に向けて、テレビやゲームなどの時間を減らすことはできたでしょうか。記録用紙は１１月２日に学校に提出してください。

ノーメディアって何？

スマホやゲーム、テレビ、YouTube などの使用時間を減らすこと

ノーメディアだと何がいいの？

１、脳と目が休まる　➡　視力低下を防げる、夜ぐっすり寝られる
２、自由な時間ができる　➡　外遊び、読書、会話、新しい発見や楽しみ

１１月８日は「いい歯の日」です！



１学期に歯科健診がありました。瓦葺小学校のみなさんは、むし歯が１本もない人がたくさんいました。でも、このような人もいました。どちらも大切な歯を失う原因になります。

●歯を支えている歯肉に軽い炎症がある　➡　全校で１５人
●歯みがきをした後に歯垢が残っている　➡　全校で４０人



１本１本の歯を意識して、軽い力でみがきましょう。とくに、夜寝る前に、しっかりみがくことが大切です。

