



あつという間に朝・夕の冷えこみがきびしい季節になってきましたね。冬はすぐそこまで近づいています。市内では、新型コロナウイルス感染症に罹患している児童・生徒も複数みられます。新型コロナウイルスだけでなく他の感染症にも気をつけていしましょう。今年は、インフルエンザとの同時流行も可能性があります。今後も規則正しい生活習慣である「早ね・早おき・朝ごはん」に加え「手洗い・換気・三密回避」を心がけ無理をしないようにしていきましょう。

じかんそう れんしゅう はじ 時間走の練習が始まりました

11月22日(火)に実施される、時間走記録会に向けて練習が始まりました。

練習前には保健調査票にご協力いただきましてありがとうございました。
健康状態は、日々変化しますので、調査票提出後も、何かありましたら必要に応じて学校にお知らせください。



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

よくかむことの効能「ひみこのはがーぜ」

弥生時代の女王卑弥呼が食べていた食事は、玄米や木の実など歯ごたえがあり、かむ回数は現代の食事の約6倍！よくかんで食事をしていた卑弥呼にちなんで、かむことの効能をあてはめた言葉です。

ひ み こ の は が ー ぜ

ひまんぼうし みかくの発達 ことばの発音 はっきり のうの発達 はの病気予防 がん予防 いちよう快調 ぜん力投球



歯科受診していない人は、2学期のうちに受診しよう！

保護者の方へ



最近、ハンカチを持ってきていないお子さんがいます。手洗いをした後は、ハンカチが必要ですがどこで拭いているのか不思議です……。また、爪の長いお子さんも時々います。大変危険ですので、切るようお願いいたします。まだ、大人の確認や援助が必要な発達段階ですので、注意してみてあげてください。子どもの頃の習慣は、大人になっても忘れないのでよろしく願います。

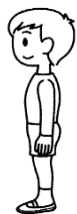
11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう！」

姿勢正しく生活するポイントは…

＜立ったとき＞

背すじをのばし、
あごをかるくひいて
まっすぐ前をみます



＜本を読むとき＞

イスにふかくすわり
うでをかるく曲げて
本をもちます



＜字を書くとき＞

ノートと目のきよりは
30cmいじょう
はなします



保護者の皆様へ インフルエンザと診断された時の対応について、お知らせです！

インフルエンザで出席停止となった児童が登校を再開する際、今までは「治療証明書」が必要でした。しかし、今年度も新型コロナウイルス感染症対策のため、医師が記入する「治療証明書」を提出するのではなく、保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」を提出することになりました。

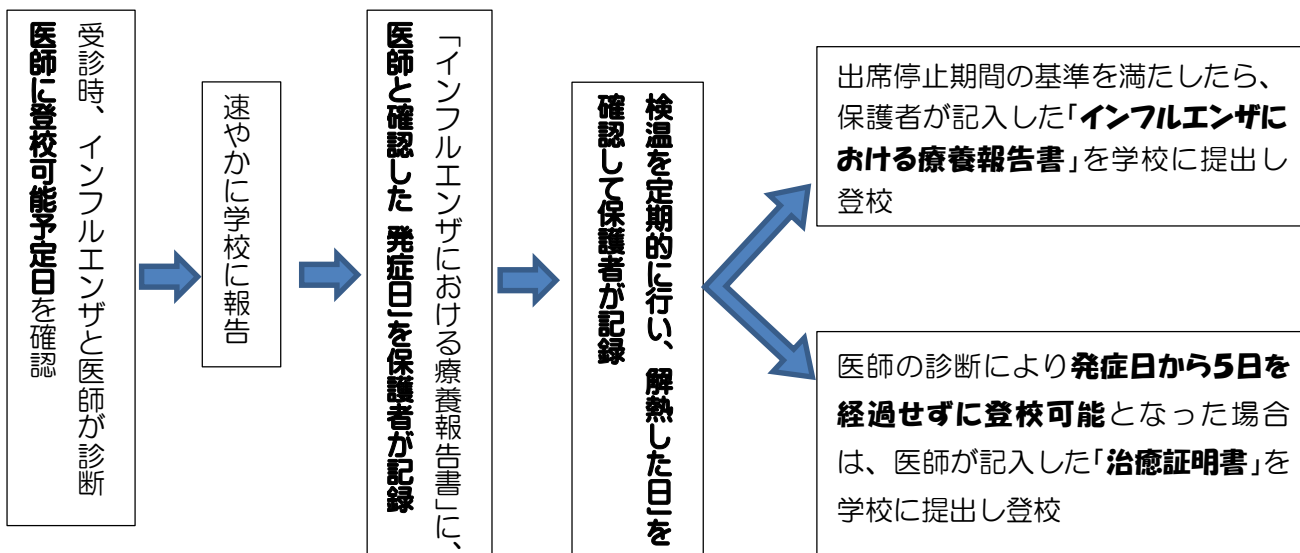
〔参考〕インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

「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」

- ①「発症した後5日」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて5日を経過した日となります。
- ②「解熱した後2日」とは、解熱した日を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて2日を経過した日となります。（①②どちらか一方のみの基準を満たした状態では、登校再開とはなりません）

出席停止期間の目安表

発症後日数	0(発症日)	1	2	3	4	5	6	7	8日目
例1 発症から1日目に解熱	発熱	解熱							登校可能
例2 発症から2日目に解熱	発熱		解熱						登校可能
例3 発症から3日目に解熱	発熱			解熱					登校可能
例4 発症から4日目に解熱	発熱				解熱				登校可能
例5 発症から5日目に解熱	発熱					解熱			登校可能



* 「インフルエンザにおける療養報告書」と「治療証明書」は小野小 HP からダウンロードできます。