



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。これからの季節は、様々な感染症の同時流行の可能性がります。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。

みず 水ぼうそう(水痘)に注意！！

富岡・甘楽地域では水ぼうそうの報告が増えています。水ぼうそうの原因ウイルスは非常に感染力が強いため、注意が必要です。感染経路は飛沫感染・空気感染・接触感染です。

【登校の目安】すべての発疹がかさぶたになるまでは出席停止です。この間は登校をひかえましょう。

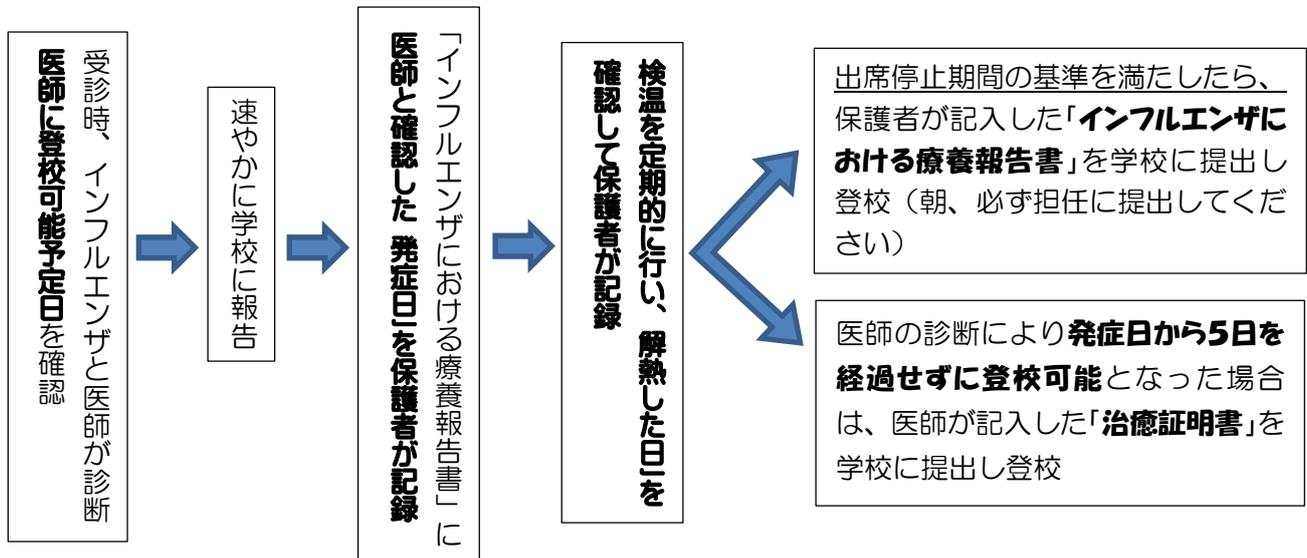
保護者の皆様へ インフルエンザと診断された時の対応について、お知らせです！

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は、医師が記入する「治療証明書」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」の提出が必要です。(新型コロナウイルス感染症も別の療養報告書があります。その他の感染症は今まで通り治療証明書を提出していただきます。)

〔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」

発症後日数		出席停止期間の目安表								
		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



*「療養報告書」や「治療証明書」等は、小野小ホームページの「保健室から」でダウンロードできます。

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29日(金)に実施される、時間走記録会に向けて練習が始まっています。
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ましょう！

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

