

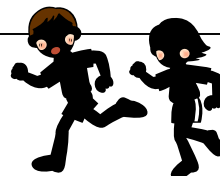
小野小学校 ほけんだより  
**げんきいっぱい**



令和7年11月4日  
ほけんしつ No. 9  
うちのひととよんでね

あっという間に朝・夕の冷えこみがきびしい季節になりました。これからの季節は、様々な感染症の同時流行の可能性もあります。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。

**じかんそう れんしゅう はじ  
時間走の練習が始まります！！**



11月28日(金)に実施される、時間走記録会に向けて今週から練習が始まります。

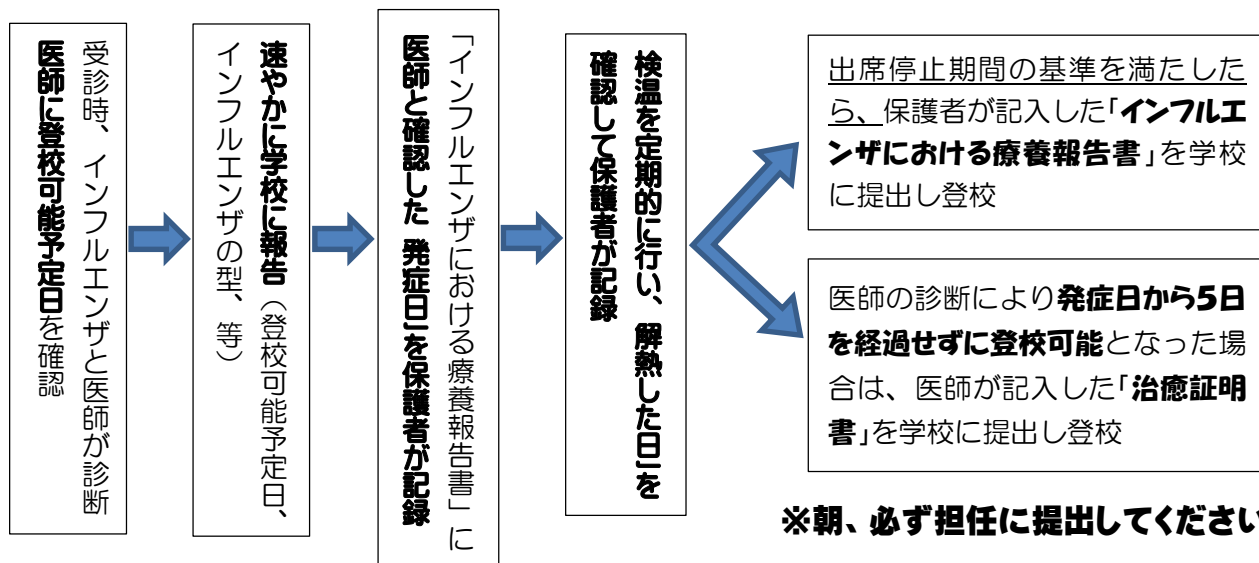
健康状態は日々変化しますので、保健調査票提出後も、何かありましたら随時学校にお知らせください。

**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の提出が必要です。)

〔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」**

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



\*「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。



たくさん**かむ**と、  
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが  
脳の血液の流れが  
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が  
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち  
かい  
30回かもう

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事おいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！



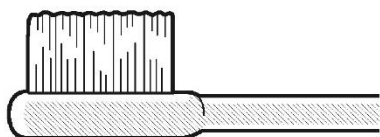
© 少年写真新聞社 2025



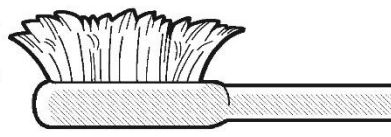
は  
歯ブラシの

け さき ひら  
毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



け さき  
毛先がきれいにそろっている



け さき ま ひら  
毛先が曲がって開いている



まだ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！

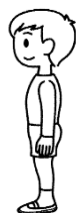
がつ 暦けんもくひょう  
11月の保健目標

し せい ただ  
「姿勢を正しくしよう！」

し せい ただ  
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

