

げんきいっぱい



令和7年11月4日
ほけんしつ No. 9
おうちのひととよんでね

あつという間に朝・夕の冷え込みがきびしい季節になりました。これから季節は、様々な感染症の同時流行の可能性があります。規則正しい生活習慣である「早ね・早起き・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「治癒証明書」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癒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

受診時、インフルエンザと医師が診断
医師にて登校可能予定日を確認

速やかに学校に報告
（登校可能予定日、
インフルエンザの型、等）

「インフルエンザにおける療養報告書」に
医師と確認した発症日を保護者が記録

検温を定期的に行い、解熱した日を
確認して保護者が記録

出席停止期間の基準を満たしたら、
保護者が記入した「インフルエンザにおける療養報告書」を学校に提出し登校

医師の診断により発症日から5日を経過せずに登校可能となった場合は、医師が記入した「治癒証明書」を学校に提出し登校

※朝、必ず担任に提出してください

*「療養報告書」や「治癒証明書」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
よくなつて……

- 頭の回転が良くなつて！
- やる気が出る！
- 疲れにくくなる！



おお えいよう
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！



そのほかにも……

- えき で ば ふせ
だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- あじ しょくじ かん
味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- 少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！



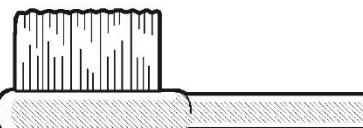
© 少年写真新聞社 2025



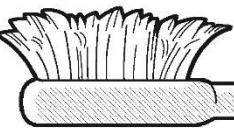
は歯ブラシの

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。



毛先がきれいにそろっている



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！

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

