

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2025. 11. 4 (火)
おうちの人とよみましょう

インフルエンザにご注意を！！

10月下旬より、加美町内（特に中新田地域）でインフルエンザが猛威を振るい始めました。インフルエンザに感染した場合、「出席停止」扱いとなりますので、学校までご連絡ください。

これからの季節、ご家庭でも「発熱」「のどの痛み」「頭痛」等の症状がないかどうか、朝の健康観察でチェックしていただき、体調が優れない場合には、ご家庭で様子を見ていただくか、医療機関の受診をお勧めします。

【インフルエンザ】

○発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

	発症の翌日から5日を経過するまでは症状が改善しても登校できません									
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後、1日目に症状軽快							登校OK			
発症後、2日目に症状軽快							登校OK			
発症後、3日目に症状軽快							登校OK			
発症後、4日目に症状軽快								登校OK		
発症後、5日目に症状軽快									登校OK	
発症後、6日目に症状軽快										登校OK

口の中をチェックしてみよう！



11月8日(土)は、「いい歯の日」です。

加美町内の小学生のおし歯状況は、コロナ禍を通して一時悪化しましたが、改善してきています。本校でも、おし歯の状況は改善傾向にあります。歯垢（磨き残し）や歯肉の状態は改善が必要なお子さんが多かったり、昨年度のおし歯がそのままだ状態で、さらに本数も増えたりしているお子さんも見られます。歯科受診が必要でまだのご家庭は、早めの受診・治療をお願いいたします。

また、昨年度から「エチケット歯みがき」として、給食後の歯みがきを再開しました。「全国歯みがき大会」に動画で参加した5年生は、「デンタルフロス」の活用方法も覚えました。繰り返しますが、11月8日は「いい歯の日」です。ご家庭でも、ぜひお子さんと一緒に口の中をチェックしてみてください。

かがみ 鏡で見てください

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤くはれていたりしたら、きちんとみがけていないサインです。

鏡を見ながら1本1本丁寧に歯をみがきましょう！！



食べものや飲み物でかくにん

冷たいものを口に入れたとき、歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。

歯は、軽い力でみがいてくださいね。



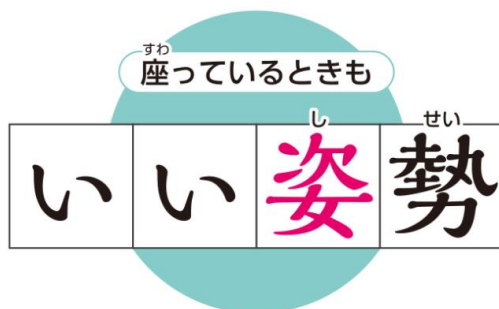
11月の保健目標「よい姿勢を身につけよう」

2学期の始まりと同時に、身体計測を行いました。身長も体重もすくすくと成長していることが分かりました。成長とともに、机や椅子も小さくなってきているので、「正しい姿勢」の状態で机と椅子も調整しました。

子供たちからは、「快適になった！」、「勉強がはかどる！」という声がありました。「よい姿勢」で勉強もバッチリがんばっていきましょう！



椅子と机調整のプロ💡💡
業務員の進さんに調整してもらいました!!



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行と、脳の働きが良くなります。

そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や家での勉強中も「姿勢」を意識してみましょう!!



11月15日(土)はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う「七五三」です。中には、晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているかもしれません。

「七五三」に込められた願いは、保護者の方も学校の先生たちも同じ思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど、規則正しい生活をして、これからの感染症の季節も元気に過ごしていきましょう!!

保護者の皆様、お子さんの体調等で、何か心配なこと・気になることがあれば、いつでもご連絡ください💕

