

# ほけんだより11月

令和7年11月4日  
東海市立渡内小学校  
ほけんもくひょう  
11月の保健目標  
しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

あいちけん

## 愛知県、インフルエンザ流行入り

10月16日、愛知県でインフルエンザ流行入りの発表がありました。渡内小で流行のようすはありませんが(10月27日時点)、知多地域でもインフルエンザ感染者が増えているようすがあり、これからが心配です。

りゅうこうい

## ウイルスに負けるな！



じゅうぶん

## 十分なすいみんを！

10月29日の学校保健委員会で、東海市健康推進課の方から、

すいみんについてお話を聞きました。

5日間、生活ふり返りシートで自分の生活をふり返ります。

聞いたお話を思い出し、目標時刻に寝て元気に過ごしたいですね。



## こまめに手洗いを！…ハンカチを持っていますか？

手を洗った後は…



ハンカチを持っていない人や  
ランドセルに入れている人は、  
手を洗った後はどうしているのかな。  
服でふいている？ 手をふっている？  
洗わない？



Copyright © 2023 渡内小学校. All rights reserved.

いつでも使えるよう、ハンカチを  
ポケットに入れて持っておこう。



## 歯ブラシの毛先が広がったら

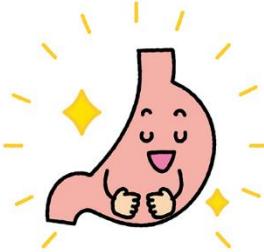
は歯ブラシの毛先が広がって  
いないか確かめてみてね。  
は歯ブラシの毛先が広がって  
いると、きれいにみがけない  
よ。



は歯ブラシを交換しよう

# か けんこう よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなつて、  
胃や腸のはたらきが  
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、  
少しの量でもお腹  
いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が  
たくさん出て、口の中を  
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に  
よい刺激。集中力や  
記憶力もアップ！



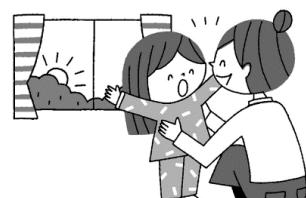
おうちの方へ



あさ  
朝の健康観察をお願いします

## 【朝の健康観察をお願いします】

\*朝は一日の中で体温が低いため、朝の時点で37度以上あり、  
お子さんの様子が「いつもと違う」と感じた場合や、平熱であっても朝や昨晩に嘔吐した場合は、無理をせずご家庭で様子を見てください。早めの休養が悪化を防ぎ、早い回復につながります。



\*咳が出る場合は、マスクを着用し、咳エチケットにご協力ください。



●インフルエンザに感染した場合●  
インフルエンザに感染した場合は、  
出席停止となります。登校する際に  
は、保護者が記入した「インフルエンザ治癒報告書」を持参してください。  
用紙は学校のホームページからもダウンロードできます。ご活用ください。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止期間								

## 【スクールカウンセラー来校日】

相談のご希望がございましたら、担当 小山・稻生（学校電話番号：052-604-0666）  
にご連絡ください。

水野麻衣子先生 13:30~16:30

11/26 (水)

鎌田陽世先生 <午前> 10:30~14:30 <午後> 12:30~16:30

11/6 (木) 午後、11/20 (木) 午前、12/4 (木) 午後、12/18 (木) 午前

