



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
11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

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。

ウイルスに負けるな!



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、生活ぶり返しシートで自分の生活をぶり返します。
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?
あらい洗わない?



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。



毛先が広がったら

歯ブラシの毛先が広がって
いないか確かめてみてね。
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。

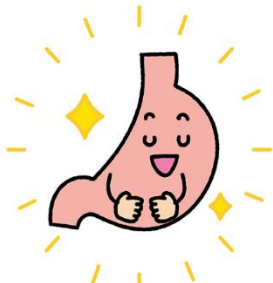


歯ブラシを交換しよう



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
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
いっぱいを感じやすい

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!



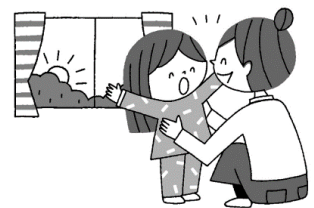
おうちの方へ

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みてください。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	解熱後 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・稲生（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