

おうちの人といっしょによみましょう★

ほけんだより 11が

令和5年11月7日 桜町小学校 保健室

11月に入っても日中はあたたかい日が続いていますが、日が暮れるのは日に日に早くなってきており、季節の変化を感じます。

さて、今週に入り発熱や風邪症状で欠席する児童が増えてきています。本校では、今のところインフルエンザの報告数は数件ですが、全国的には流行がみられています。体調不良の症状がある場合には無理をせず、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

感染症拡についてのお知らせとお願い

最近、発熱症状により医療機関を受診した児童から、「一回目の検査ではコロナもインフルエンザも陰性だったが、二回目の検査でインフルエンザ陽性が出た。」や、「最初は風邪と診断されたが、その後インフルエンザと診断された。」という報告が数件ありました。受診した後も症状が続く場合には、再度受診し必要に応じて再検査することをおすすめします。

また、登校後すぐ体調不良を訴えて早退する児童が連日続いています。毎朝、家庭での健康観察をしっかりと行っていただき、登校前に体調不良の様子がみられる場合には無理をせず自宅で休養して様子を見てください。引き続き、感染症拡大防止へのご理解とご協力をお願いします。

《感染症に関する確認事項》

①欠席連絡について

学校を欠席される場合は、欠席連絡フォームに入力をお願いします。体調不良により欠席する場合には、症状や発熱の経過状況、病院受診の有無について等、詳しく入力してください。

欠席連絡フォームのURL 及びQRコードは下記の通りです。必要などきに使用できるよう、携帯等に登録しておくことをおすすめします。

※コロナやインフルエンザと診断された場合には、速やかに学校にご報告ください。

(平日 08:30~17:00 までをお願いします。)

②家族が陽性者の場合の児童の登校について

家族にコロナやインフルエンザの陽性者がいる場合でも、児童の登校を控えていただく必要はありません。ご家庭の判断で心配な場合は、お休みしていただいても構いません。

しかし、児童自身に症状がある場合には登校を控え、早めに医療機関を受診してください。また、家族に陽性者がいる場合には、朝体温を測ってから登校させる等、家庭での健康観察をより一層よろしくをお願いします。

朝の健康観察をお願いします



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

「姿勢」気をつけていますか？ 授業中の教室をのぞいてみると、丸まった背中であまり授業を受けている児童をよくみかけます。

姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。子どものころから悪い姿勢が身につけてしまうと、大人になってから直すのは難しくなります。骨や筋肉の成長期である今だからこそ、正しい姿勢を習慣づけるように心がけましょう。

ご家庭におかれましても、普段のお子様の姿勢を確認していただき、正しい姿勢が身に着くよう声かけをお願いします。

正しい姿勢

つくえと体の間ににぎりこぶしが入る

目とノートの間を30cmはなす



足を床にぴったりとつける

背すじをのばす
いすにふかく腰かける

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いいほ 11/8 いい歯の日

いいく(き) 11/9 かんきの日

いいひら 11/12 ひらの日



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いいほ 11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

スクールカウンセラー・すこやか相談員 来校について

スクールカウンセラーの来校予定と面談枠は、右記のフォームからご確認いただけます。面談(相談)をご希望の方は、希望日の3日前までにフォームからお申し込みください。

また、11月16日(木)に鳩ヶ谷中学校相談室のすこやか相談員が来校されます。面談をご希望の方は、事前に学校又は鳩ヶ谷中学校相談室にご連絡ください。

面談申込フォーム

