



三島市立佐野小学校  
ほけんしつ  
令和7年11月18日

あさゆう ひ こ きび ときおり ふ かぜ ふゆ おとず じきゅうそう  
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。時折吹きつける風に、冬の訪れを感じます。持久走チャ  
レンジ期間がはじまっています。インフルエンザも 11月に入り急増し、例年になく早い時期  
から流行り始めています。持久走の後にもしっかりと手洗いうがいをしてくださいね。



## しせい ただ 姿勢を正しくしよう

すわ 座っているときも

い	い	姿	勢
---	---	---	---

しせい せい  
いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全  
身の血行や、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。授業中や勉強中  
も姿勢を意識しましょう。

あごを引く  
つくえ からだ きより  
机と体の距離は  
にぎ 握りこぶし一つ分  
せすじ の  
背筋を伸ばす  
あし うら じ めん  
足の裏を地面に  
しっかりつける  
ふか こし  
イスに深く腰かける

## インフルエンザの流行が注意報レベルになっています!



みしましな い がっこう りゅうこう  
三島市内の学校でも、インフルエンザが流行しています。コロナやインフルエンザに罹患した場合  
は、出席停止となります。インフルエンザの場合、「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」が停止期間です。

げねつご にっすう かくにん しゅっせきていし やす きかん てすう ごぜん  
解熱後の日数を確認するために、出席停止で休んでいる期間も、お手数ですが、リバーにて午前  
と午後の体温を入力してください。紙に記入したい場合は、別添ファイルの「新型コロナウイルス・イ  
ンフルエンザ経過報告書」を印刷して、御利用ください。どうぞ宜しくお願い致します。

かん せん しょう  
感染症を寄せつけない

## 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り  
やすい時期になりました。少しの心  
がけでかかりにくくできます。



は みが  
しっかり歯を磨こう



11月17日から23日まで、「歯みがきカード」による、  
歯みがきチェックを行っています。歯みがきで口の中を  
きれいにすることは、むし歯や歯周病を予防するだけで  
なく、かぜの予防にもなりますよ。色ぬりパーフェクトを  
目指してがんばりましょう！

できているかな？

## 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多  
くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご 動かす



は け さき  
歯 ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

### 保護者の方へ



6月におこなった歯科検診後に配付したお知らせの「受診のお勧め」欄に○があり、未だ受診  
されていない御家庭は、早めの受診をお願いいたします。お子さんが一生使う大切な歯です（乳  
歯のむし歯も永久歯に影響する）ので、歯や歯肉の状態が悪化する前に受診をお願いします。未  
受診の御家庭には冬休み前に再度お知らせを配付する予定です。また、給食の後の歯みがきを  
保健委員を中心に各クラス呼びかけ・チェックをしています。歯ブラシを待たせてください。