



三島市立佐野小学校

ほけんしつ

令和7年 11月 18日

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手洗いうがいをしてくださいね。

## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。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。



りゅうこう ちゅういっぽう

## インフルエンザの流行が注意報レベルになっています!



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。

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、リー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。どうぞ宜しくお願ひ致します。

# 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。

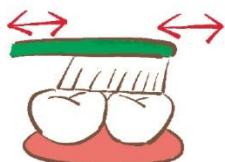


11月17日から23日まで、「歯みがきカード」による、歯みがきチェックを行っています。歯みがきで口の中をきれいにすることは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、かぜの予防にもなりますよ。色ぬりパーフェクトを目指してがんばりましょう！

### 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い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も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。



### 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。