

# ほけんだより

11月号

令和7年11月4日 流山市立東小学校 保健室

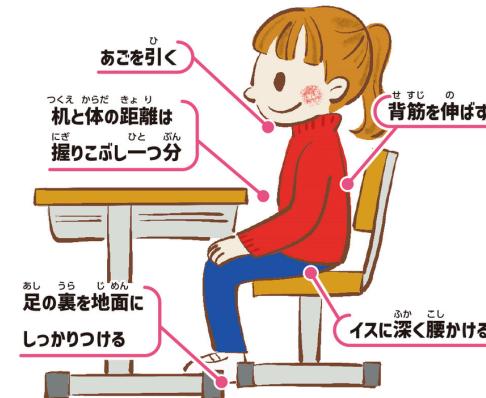
11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう  
姿勢によい生活をしよう

日が暮れるのが一段と早くなっています。かぜやインフルエンザが増えています。しっかりと予防をし、元気な時は積極的に体をうごかしましょう

すわ  
座っているときも  
**いい姿勢**

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。



悪い姿勢していませんか？



背中が曲がっている



肘をつく  
椅子に座っている時に足が床につかない

インフルエンザが増えてきました 予防しましょう

石けんであらい



おうちの方へ

マスク



かんき



具合が悪い時は無理しない

インフルエンザ注意報発令中です

インフルエンザA型の罹患者が増えてきました。先週は5年2組で学級閉鎖をしました。本校では、欠席状況や朝の健康観察の結果を元に学校医の助言を得て、給食後の下校や学級閉鎖を決定しています。その際はスキットメールでお知らせします。

欠席連絡の際、「体調不良」ではなく「熱」「咳」等理由を詳細に、また受診した場合はその結果もお知らせいただけますと幸いです。急な発熱等でお迎えをお願いすることもありますので、緊急連絡先に連絡がとれるようお願いします。変更がある場合は担任までご連絡ください。

学校では手洗いや換気等予防を行っています。ご家庭でも感染予防にご協力お願いします。風邪症状時や人混みに出かける際のマスク着用や、体調が悪い時には無理して登校せずに家庭で休養したり、受診したりするなどしてください。

インフルエンザは出席停止となり欠席にはなりません  
登校再開時の治癒証明書は不要です

出席停止期間は、「発症した後5日経過かつ、解熱した後2日経過するまで」です

例	発症当日	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目
発症後1日目 解熱	悲顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	登校可能
発症後2日目 解熱	悲顔	悲顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	登校可能
発症後3日目 解熱	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	登校可能
発症後4日目 解熱	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔	笑顔	登校可能

発症日は、診断された日ではなく、発熱がみられた日です  
発症当日は“発症0日目”で翌日を“発症1日目”とします  
解熱した当日は“解熱0日目”で翌日を“解熱1日目”とします

解熱0日目