

# 11月 ほけんだより

令和7年 10月31日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第8号

風邪症状による欠席が増え始めています。熱、咳が主な症状であり、熱が長く続く場合もあるようです。また、来室者は腹痛が多くなっていると感じています。(感染性)胃腸炎についてもお気をつけください。

現在本校での感染症の流行はありませんが、石川県でインフルエンザが増え、季節の変わり目で喘息も出やすいと思われます。

毎朝気温をチェックして、衣服の調節ができるようにし、早寝早起き9時間睡眠をめざして、体調管理をしっかりしていきましょう。

## 11月ほけん行事

10日:月～ 清潔検査 全校

21日:金 薬物乱用防止教室

6年

## 保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ!

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



ウイルスに負けるな!



## 保健室病気来室対応について

- ・発熱、嘔吐がある場合には早退の連絡をさせていただきます。
- ・原則 1 時間の休養とし、体温が高くなくても、顔色や状態をみて、再来室時には保護者連絡させていただきます。
- ・緊急時には、緊急連絡先の順に従って連絡させていただきます。(仕事先と携帯の両方記載があれば、お子様に保護者様のお仕事等の様子を聞いてこちらで優先を判断します)
- ・頻回来室者においては、これまでの来室状況より対応しつつ、電話にてご相談をさせていただく場合があります。
- ・何か体調で気になることがありましたら連絡帳や電話、テトルで連絡をいただけるとありがたいです。

## 【出席停止基準】

インフルエンザ 発熱の翌日を 1 日目とし、5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで  
新型コロナウイルス感染症 発症した後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで(10 日間マスク着用)  
感染性胃腸炎 医師において感染の恐れがないと認めるまで  
マイコプラズマ肺炎 医師において感染の恐れがないと認めるまで



## 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです! 外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までいねいに洗いましょう。



猫背になる



ほおづえをつく



正しい、やってないですか？  
体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！

足を組んで座る



いつも同じ側で荷物を持つ



ただ  
正しいしせい



足の裏が  
しっかりつく



深く座る



耳から足までまっすぐ

こんな姿勢で生活していませんか？



ねころがって  
読書をする



したを向いて  
スマートフォンを使う



せなかを丸めて  
タブレットを使う

このような姿勢を  
つづけていると...

※肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。

※悪い姿勢のくせがついて、背骨もゆがんでしまいます。

※内臓を圧迫する（押さえつける）ので、胃や腸のはたらきが悪くなります。

※悪い姿勢は疲れやすいので、学習に集中できません。

歯ブラシ

を上手に使う

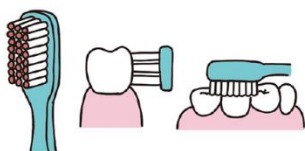
歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを  
心がけて、ずっといい歯を  
キープしたいですね。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、  
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、  
前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、  
奥歯の手前側など