



令和7年11月4日
江戸川区立一之江小学校

東京都では昨年よりも1か月以上早く、インフルエンザが流行シーズンに入りました。本校でも、発熱等、体調を崩すお子さんが出てきています。インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけていきましょう。

「治癒証明書」等について

下記の病気は、学校でよく見られる「学校において予防すべき感染症」です。これらの病気にかった場合は、出席停止となります。かかりつけの医師から登校の許可が出るまでは学校をお休みさせてください。病気が治って登校する際には、医療機関が記入した証明書を学校にご提出ください。書類は学校のホームページからダウンロードできます。

溶連菌感染症 感染性胃腸炎 水痘（水ぼうそう） 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 手足口病 マイコプラズマ肺炎 伝染性紅斑（りんご病） その他学校保健安全法に定められたもの	医療機関が記入した「治癒証明書」を学校にご提出ください。
インフルエンザ	医療機関が記入した「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」を学校にご提出ください。
新型コロナウイルス感染症	証明書の提出は必要ありません。

11月8日は、いい歯の日です。栄養バランスのよい食事をとること、よくかんで食べること、丁寧に歯をみがくことを心がけて、むし歯や歯周病を予防しましょう。低学年のお子さんは、まだ自分で上手に歯をみがくことができないため、仕上げみがきが必要です。夜の歯みがきの時には、ぜひお子さんのお口の中をチェックしてあげてください。



たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが
脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

ほけんもくひょう
11月の保健目標

ただ
しせいを正しくしよう



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。

