



家庭数

令和7年10月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

11月の保健目標 よい姿勢で過ごしましょう

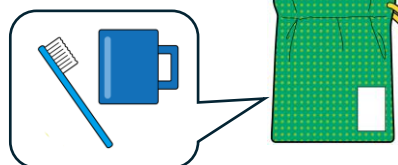
気温がぐっと下がり、秋の深まりを感じます。



11月14、15日の音楽会に向けて一生懸命練習し、曲が仕上がっていく様子が保健室にも伝わってきます。歌ったり楽器を演奏したりで、のどをふだんよりたくさん使っています。ベストな状態で本番を迎えられるよう、手洗いに加え、「こまめなガラガラうがい」でのどの乾燥を防ぎましょう。

11月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)	フッ化物洗口	5、6年生	持ち物:うがい用のコップ、コップを入れる袋
4日(火) から 7日(金)	歯みがき週間	全学年1組	・歯ブラシ、うがい用コップ、歯ブラシとコップを入れる袋を用意してください。
10日(月) から 14日(金)		全学年2組	※歯みがき剤は使いません。

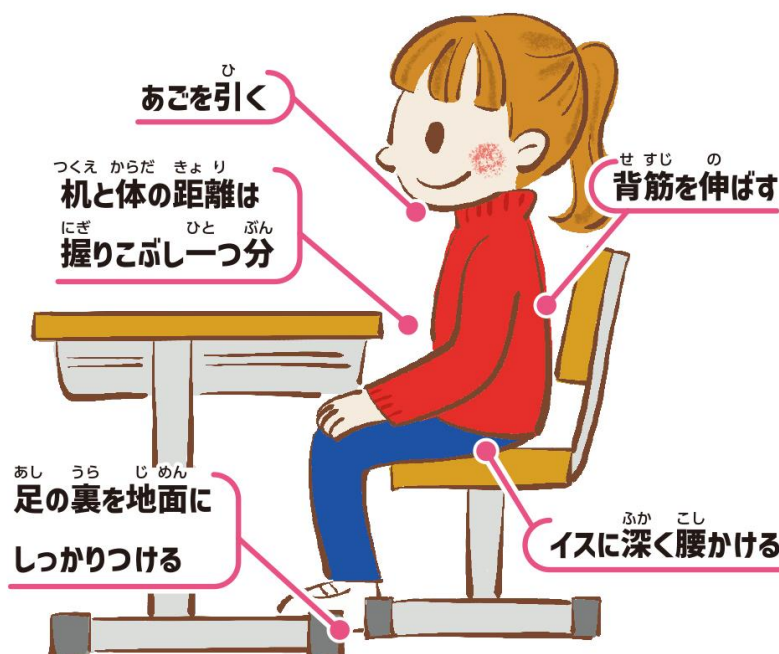


座っているときも

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、学習がはかどります。授業中や学習中も姿勢を意識しましょう。



保護者の皆様へ

◆インフルエンザが流行しはじめました

※下記の例を参考になさってください。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



- 出席停止期間の基準は「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」
- 発症日（当日0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38度程度の発熱等）が始まった日です。
- 抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、ウイルスの感染力はまだ残っています。一旦熱が下がっても再び発熱する場合があります。医師の指示に従い出席停止期間を守ること、インフルエンザの感染拡大を防ぎます。

◆11月27日(木)就学時健康診断の日の下校時刻について

令和8年度に本校入学予定の就学児童対象に就学時検診を行う都合上、4校時授業で給食後、次のようになります。

●1・2・3・4・6年生…13時10分下校

●5年生…健診手伝い終了後（15時前後）下校

◆色覚検査について

12月に1、4年生の希望児童を対象に色覚検査を実施します。1、4年生には後日、別紙「色覚検査について」を配付しますので、ご希望の有無をお知らせください。色覚検査の際は、プライバシーに十分配慮し、個別に行いますのでご安心ください。

◆歯ブラシを配付します

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、江戸川区歯科医師会より全学年児童に歯ブラシをお配りします。ご家庭でお使いください。



11月8日はいい歯の日



～フッ素入り歯みがき剤の、むし歯予防の効果を生かすには～

□歯みがき剤は1回2cm

□うがいは、ペットボトルキャップ1杯の水で

□歯みがき後30分は水などを飲まない

※3年生の歯科指導で学校歯科医の笠原先生から教えていただきました。