ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
江戸川区立篠崎小学校
校　　長　平林　千恵
養護教諭



１１月に入り、今年も残り２か月となりました。１日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。肌着や上着などを工夫し、体温調整がしやすい服装を心がけていただければと思います。

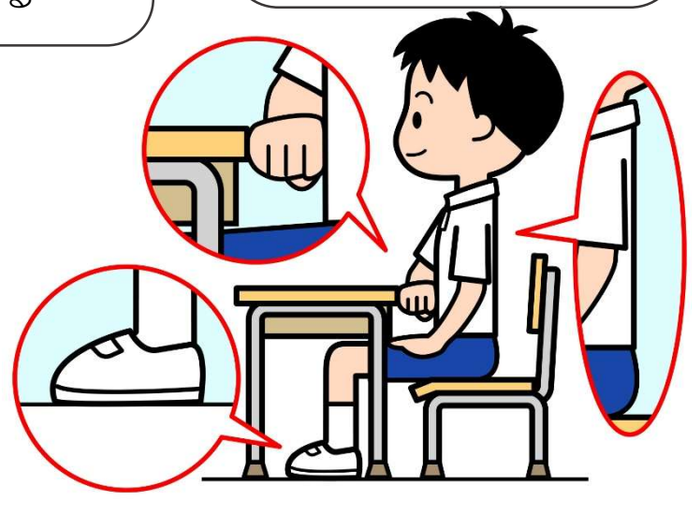
１１月の保健目標　「姿勢を正しくしよう」

寒い時期は背中が丸くなり、姿勢が悪くなってしまうことが多いです。また、スマートフォンやタブレットを使うときも、姿勢が崩れやすくなります。良い姿勢することで、呼吸がしやすくなり、酸素を多く取り込むことができるため集中力が上がると言われています。また、首や肩への負担が少なくなり、疲れにくくなります。良い姿勢ができているか確認してみましょう。

おなかと背中は
「ぐー」
ひとつ分あける

背中は
「ぴん」
とまっすぐにする

両足を床に
「ぺた」
っとつける



１１月８日はいい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、１１月８日は「いい歯の日」とされています。「いい歯」でいるためには、歯みがきだけではなく、よくかんで食べること、食生活に気を付けること、定期的に歯医者を受診することなども大切です。

また、歯科検診でお知らせを配布し、まだ戻ってきていない人がいます。乳歯のむし歯はそのままにすると、永久歯もむし歯になって生えてくることがあるそうです。積極的な受診をお願いします。



インフルエンザが流行しています

東京都、江戸川区でもインフルエンザが流行しています。今年は流行が早く、本校や近隣の学校でも、すでに学級閉鎖を行った学級があります。学校でも感染防止に努めておりますが、ご家庭でも意識していただければと思います。

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



保護者の方へ
インフルエンザの出席停止期間は発症後５日かつ解熱後２日です。また、インフルエンザなどの感染症にり患した際は、医師に治癒証明書を記入していただき、登校を開始する際に持参してください。よろしくお願いいたします。