ほけんだより 11月

令和8年11月10日発行
館林市立美園小学校
保健室

感染症が流行っています！

木の葉が色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。学校に来る前に健康観察をして、自分の体調を確認しましょう。

健康観察のポイント



ねむたくないかな？

うんちはでたかな？

体温は何℃かな？



熱やせき、鼻水はないかな？



ひふはどう？湿しん(ぶつぶつ)はない？



頭やおなかはいたくないかな？

顔色はどうかな？

感染症対策は まかして



マスクをつける



かんきをする



(手や指を)
しょうどくする



てをあらう

保護者のかたへ

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、おたふくかぜなど）と診断された場合は、出席停止となります。学校までお知らせください。
登校再開に医師の意見書が必要な感染症もあります。その際はお手数をかけますが、医療機関で意見書の記入をしてもらい、登校するときに学校へ提出ください。

新型コロナウイルス

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで

※発症日翌日を一日目と数えます。
※発症から5日を経過しても症状が軽快してから一日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザ

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。

インフルエンザ・コロナに関しては、療養報告書の提出をお願いいたします。

保健室コラム

11月8日は「いい歯の日」



「いい（11）は（8）」の語呂合わせから
日本歯科医師会が定めた日です。

6月の歯と口の健康週間から半年。11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直し、歯科健診で受診をすすめられた人は治療を受けましょう。口の中を清潔に保つことは、のどの健康にもつながります。歯みがきとうがいを習慣にしましょう。

姿勢を正しくしよう　いい姿勢の効果

代謝があがる



集中力があがる



かっこよくみえる



運動能力が上がる



正しい姿勢で座るコツ

おしりの下に手を入れて、腰を丸めたり、そらしたりしてみましょう。おしりの骨のとったところが、前後に動くことが感じますか？そこが座骨です。そこに体重がかかるように座るのがコツです。

