



ほけんだより11月

令和7年11月12日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

ていがくねん ひと ひと いっしょ
低学年の人はおうちの人と一緒によんでね

あさばん ひ こ つよ あき ふか かん きせつ きおん へんか おお たいちよう くず じ き じゅうぶん
朝晩の冷え込みが強まり、秋の深まりを感じる季節になりました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。十分
すいみん よ しょくじ て あら つづ げんき す
な睡眠とバランスの良い食事、そして手洗いを続けて元気に過ごしましょう。
こんげつ ほけんもくひよう ただ しせい せいかつ しりよくけんさ おこな ふだん しせい み
今月の保健目標は『正しい姿勢で生活しましょう』です。また、視力検査も行います。普段の姿勢やテレビ・タブレットを見
きより いしき
るときの距離などを、おうちでも意識してみてくださいね。



しりよくけんさ
《視力検査》
12日(水)・・・4年生
13日(木)・・・6年生
14日(金)・・・5年生
18日(火)・・・3年生
20日(木)・・・2年生
21日(金)・・・1年生
25日(火)・・・ぼぶら

11月の保健行事

静かに順番を待ちましょう



どうじつけせき ひと けんさ
*当日欠席してしまった人は後日検査します。
めがね も ひと めがね つ けんさ
*眼鏡を持っている人は眼鏡を付けて検査してください。



メガネを忘れずに!

猫背になる



ほおづえをつく



体の重みにながらやすいので注意しましょう!

こころやまなこがなまなま

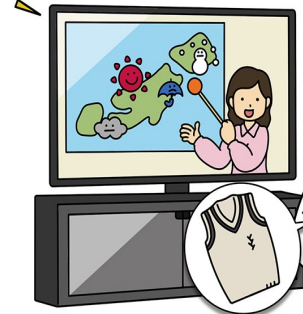
足を組んで座る



いつも同じ側で荷物を持つ



かん だん さ ちゅうい
寒暖差に注意!



こまめに衣服の調節を。

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
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。

11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かん き
換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あと ひと のことを かんがえて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



くう き かんそう してくる とき季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

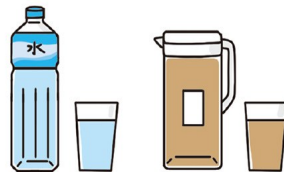
知っている？

唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



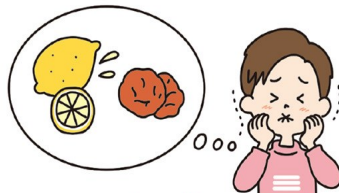
よくかんで食べる



こまめに水分補給する
（お茶か水がおすすめ）



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す
（レモン、梅干し、みかん）

トイレをきれいに使って



プロフェッショナルに！



お風呂で温まろう

乾燥に 注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

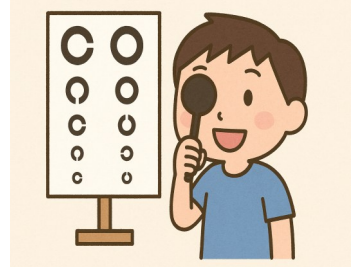


保護者の方へ

視力検査について

今宿小学校では秋に視力検査を行っています。結果が『視力が低い(B)』と出た場合は、引き続き様子を見ていただいてもかまいませんが、気になる場合は眼科での受診をおすすめします。また、視力が『0.3~0.6(C)』または『0.3未満(D)』の場合は黒板の文字が見えづらく、学習に影響することがあります。お子さんが見えづらさを感じている様子があれば、早めに専門医の受診をご検討ください。なお、受診された際は受診の結果を保護者の方がご記入のうえ、提出してください。

※視力検査の結果がAのお子さんには『視力検査のお知らせ』は配付していません。『身体計測結果のお知らせ』でご確認ください。



視力検査の結果について

毎年お伝えしていますが、視力検査の際、前回よりも視力が低下している児童に心当たりがないか聞いてみると、毎回ゲームやYouTubeの観すぎなどの様々な回答が返ってきます。視力が前回に比べ回復した児童に「何か意識してきたことはある？」と聞いてみると「ゲームなどの時間を減らした」という回答が多く返ってきます。子どもたちの多くは目が悪くなった原因を自覚しているようです。目の悪くなり始めの場合は、「ゲームの時間を減らす」「遠くを見るようにする」等の心がけて視力が回復することがあります。ゲームの時間等について、ご家庭でもお話していただけたらと思います。

スマホ利用のルールを決めよう



健康の記録の返却について

10月に行った『計測』と11月に行う『視力検査』の結果を『健康の記録』で家庭へお知らせします。昨年度より『健康の記録』は回収しない事になりましたので、ご覧いただき自宅で大切に保管していただけたらと思います。必要な方には成長曲線をお渡しする事もできます。保健室までお問合せください。昨年度以前の記録(3年生以上)は返却済みの『健康の記録』をご覧ください。ご家庭で保管いただき、継続的にお子さんの健康を見守る資料としてご活用ください。

※今回配付の『身体計測結果のお知らせ』はA5サイズの小さい用紙です。配付日にCOCOOメールにて「配布のお知らせ」をしますので、当日に必ず確認していただくようお願いします。



保冷剤・ハンカチの寄付 ありがとうございます



保健室では、けがをした時に保冷剤をハンカチに巻いて貸し出しすることがあります。その日のうちに返却されず、保冷剤やハンカチが日に日に減って困っています。お子さんの持ち物の中に混ざっていないか確認していただけたら助かります。また、ご家庭で使用していない薄めのハンカチやバンダナ、ガーゼハンカチ等(使用済でかまいません)や小さめの保冷剤がありましたら寄付していただけたら嬉しいです(^▽^)/

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症について

今宿小学校では10月下旬あたりからインフルエンザを中心に、感染する児童が増えています。(新型コロナウイルスも数名報告されています)。特に、インフルエンザは例年冬季に流行しますが、今年度は例年よりも早く流行し始まっています。感染拡大を防ぐためにも、引き続きご家庭でのご協力をお願いいたします。



インフルエンザ、新型コロナウイルスと医療機関で診断されたら

① 先ずは電話にてお知らせ下さい。

医療機関で「インフルエンザ」または「新型コロナウイルス感染症」と診断された際は、先ずはお電話にてお知らせください。その際(学年・クラス・氏名・感染症名・受診した医療機関・出席停止期間・症状等)もお伺いしますので、確認してからご連絡ください。

② 登校を再開する際QRコードにて報告してください。

登校を再開する際QRコードを読み取り、必要事項を全て入力し、送信していただくようお願いいたします。

*詳細は11月に配付した『インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のQRコード報告の実施について』または11月9日に送信したCOCOOメールにてご確認ください。※紛失した場合や紙による報告をご希望の方は担任にご相談ください。



インフルエンザ、新型コロナウイルス以外の学校感染症について

*水痘、流行性耳下腺炎等の学校感染症は、受診した医療機関から発行された『学校伝染病に関する証明書』を学級担任へ提出してください。

*溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑、手足口病等は『出席停止』にはなりませんが、いつから登校して良いかは、医師に必ず確認してください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**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**は出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

*朝の健康観察のご協力をお願いします。



*インフルエンザ等の感染拡大を防ぐ為、これからの時期は特に**発熱(38度以上)した際は医療機関を受診するよう**ご協力お願いします。**登校の可否は医師の指示に従ってください。**



*この時期は登校後、急な発熱によりお迎えのご連絡をさせていただく可能性が高くなります。**長時間高熱のお子さんをお預かりする事はできませんので、お迎えの連絡があった際は、なるべく1時間以内にお迎えに来ていただくようお願いします。**

*お仕事等ですぐに来られない方は、親戚、友人等緊急時に来れる方の連絡先をお知らせください。

*緊急連絡先の変更等があった場合は学級担任までお知らせください。