

ほげんだより 11月

令和8年10月30日
11月号
安城西部小学校 保健室

朝晩は特に冷え込み、冬が近づいていることを感じます。来月から、2放課や体育の授業でタイムトライアルの練習が始まります。朝に、おうちの人と健康観察を行い、体調の悪い時はむりをしないようにしましょう。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。みなさんの歯は「いい歯」ですか。大切な歯を守っていくために、毎日の歯みがきをていねいにしてほしいと思います。歯みがきのポイントについて確認してみましょう。

みがき残しが多いところをチェック！

歯と歯の間

- 歯ブラシの毛先が届くようにみがきましょう。
- 届きにくいところはデンタルフロスを使うときれいにみがけます。

歯と歯ぐきのあいだ

- 歯と歯ぐきの間に汚れがたまると、歯肉炎(歯ぐきの炎症)の原因になります。
- 歯ブラシを45度に当ててみがきましょう。

奥歯の裏やかみ合わせの溝

- 奥歯の裏は、歯ブラシをななめにすると毛先が届きやすくなります。
- 歯ブラシを90度に当ててみがきましょう。

前歯の裏

- 下前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにみがきましょう。
- 上前歯の裏は、歯ブラシを立ててみがきましょう。



みなさんは授業を受けるとき、足を組んだり、机にひじをついたりして座っていませんか。これらは、体や心の不調につながります。内臓の動きが悪くなって便秘の原因になったり、自律神経が乱れて気分の落ち込みの原因になったりするなど言われています。普段の姿勢を見直してみましょう。



よい姿勢を続けると…

- ★血流や内臓の働きが改善されて、代謝がよくなる！
- ★脳に十分な量の血液・酸素が届くため、学習の集中力がアップ！

あいちけん 愛知県にインフルエンザ注意報発令中

9月28日に愛知県にインフルエンザ注意報が発令されました。市内の小中学校でも、インフルエンザの流行がみられます。ウイルスや細菌に負けない体にするために、正しい手洗いやかん気をするように心がけましょう。また、つめが長いとしっかり手洗いができないので、のびてきたら切るようにしましょう。



はっしょうび
発症日を入れてね。

登校再開日早見表



げんき
元気

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	けねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開
	★								とうこうさいがい 登校再開


\ コロナもインフルもここは同じ /


はっしょうび
発症

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

<保護者の皆様へ>

【teturu(テトル)での欠席及び遅刻・早退の入力についてのお願い】

teturuでの連絡にご協力いただき、ありがとうございます。児童の体調を把握するため、欠席や遅刻の理由で「体調不良」を選択する場合は、「備考」欄に詳細を入力してください。(例：体がだるい、咳がひどいなど。)また、「通院」を選択される場合は、どのような症状で、何科に通院するかを「備考」欄に入力してください。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、以下の4点について、「備考」欄に入力してください。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

- ①発症日 ②インフルエンザの型（A型・B型・不明） ③登校可能予定日 ④現在の症状