

ほけんだより

No.11
鶴舞小保健室
文責：小熊
2026/11/13

学習発表会、おつかれさまでした！

どの学年もとても素晴らしい発表でした。発表を頑張った分、今週は体調を崩す人が増えています。

11月に入って気温もぐっと下がり、体調を崩しやすい時期です。特に、発熱や風邪症状、インフルエンザ(A型)でお休みする人が増えてきています。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

服装について、上着を着ずに登校している人も見かけます。体の冷えによる体調不良の来室も増えているので、暖かい服装を心がけましょう。

＜再度おしらせ＞ マスクの持参をお願いします！

風邪等による欠席者が増えています。感染予防のため、ランドセルに数枚マスクをご準備いただくよう、お願いします。

また、風邪症状のある人はマスクをつけて過ごしましょう。



インフルエンザに気をつけよう

10月には、低学年の一部を中心にインフルエンザ(A型)の流行が見られました。今週は 4年生を中心にインフルエンザ(A型)の流行が見られたため、欠席者の多かった 4年竹組の学級閉鎖をおこないました。

全国的に、例年より早くインフルエンザが流行しています。マスクや手洗いなどの感染予防を続けていきましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・

インフルエンザは出席停止となるため、右の表(→)のように出席停止期間が定められています。

解熱した日によって登校可能日が変わりますので、ご確認ください。

インフルエンザ!? 登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目※1	7日目

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

11月8日は「いい歯の日」

11月８日は「いい歯(※118)の日」でした。歯の健康を保つためには、普段の歯みがきはもちろんのこと、定期的な歯医者さんへの受診がとても大切です。

１年に１回以上は歯医者さんへの受診が必要と言われています。「今年はまだ歯医者さんに行っていない」という人は、早めに行くことをおすすめします。

また、歯には食べものをかむことだけでなく、他にも色々なはたらきがあります。ごはんを食べたらきちんと歯みがきをして、歯を大切にしてすごしましょう。

～歯のはたらき～

1. 食べものをかみくだく
2. 発音を助ける
3. 表情(笑顔など)を作る
4. 体の姿勢やバランスを保つ
5. かむことで脳に刺激を与える

などなど…

