



令和7年11月
泉小学校 保健室
No.11

朝晩はひんやりし、急に冬がやってきた気分ですね。どんな服装で一日を過ごすか、天気予防を見て調節しましょう。疲れを放っておくと、感染症にかかりやすくなります。バランスの良い食事と、早寝早起きを意識して、免疫力を高めましょう！



泉小「めざせ！姿勢王！」

10月から、保健給食委員会の取り組みとして、「めざせ！姿勢王！」を始めています。毎月、各クラスから姿勢王を選んで発表します。授業中の姿勢を見ると、びっくりするような姿勢の人も……。足を組んだり、足を椅子や机に上げたり、ほおづえをついたり、猫背になったりしていませんか？ 自分の姿勢を振り返ってみましょう。

姿勢が悪いと・・・

呼吸が浅くなり、
集中力が下がる



お腹が圧迫されて、
消化不良になる



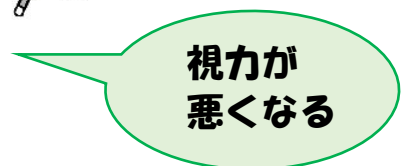
歯並びが
悪くなる



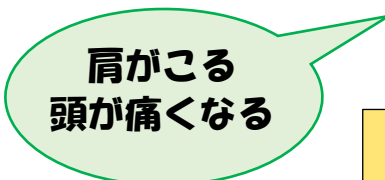
背骨や骨盤が
ゆがむ



視力が
悪くなる



肩がこる
頭が痛くなる



ご家庭でも、正しい姿勢で過ごせるように、食事の際や、テレビ・ゲームの時の姿勢を気にかけてみてください。

11月8日は「いい歯の日」です

給食後の歯ッピータイムに、歯みがきをする児童の姿が減ってきました。食べ終わったら歯みがきをしましょう。お口スッキリで午後からの学習も頑張れそうですよ！



歯ブラシをもってこよう！

インフルエンザが流行入りしました

広島県内もインフルエンザの流行入りとなりました。過去10年間で2番目に早い流行入りとなります。自分にできる予防策をしましょう。

- ★こまめな石けん手洗いをする。
- ★部屋の換気をするとともに、適切な湿度（50～60％）を保つ。
- ★規則正しい生活をし、免疫力を高める。
- ★咳エチケットを守る。

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

※1	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	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。

※2

受診の結果、インフルエンザと診断された場合は、**出席停止**となります。
A型、B型等の情報と併せて、学校にお知らせください。