

*おうちの方と一緒に読みましょう

学校中に元気な歌声や楽器の音が響きわたっています。気温の差が大きいため、体調を崩している人はいませんか？
音楽会でのみなさんの演奏を楽しみにしています。



11月の生活目標は「姿勢を正しくしよう」です。



あなたの姿勢はどうですか？

姿勢が悪いとどうなるの？

1 目が悪くなる

本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなります。

2 歯並びが悪くなる

あごが前に突き出したり、歯のかみ合わせが悪くなったりします。

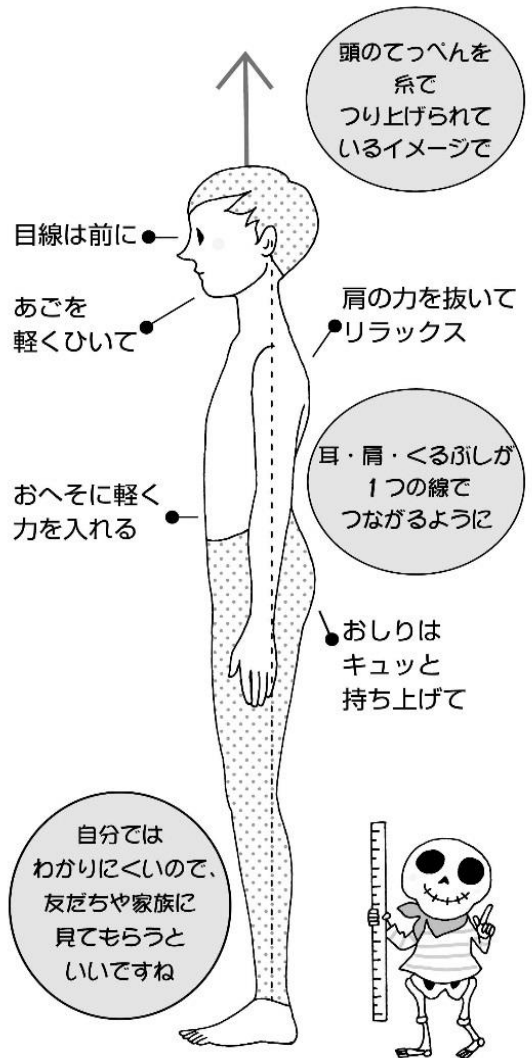
3 下痢や便秘になる

内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなります。

4 集中力がなくなる

内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなります。

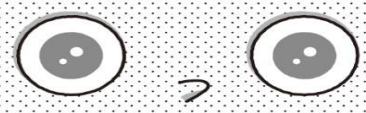
姿勢をチェックしてみましょう



11月8日は「いい歯の日」

1学期に歯科健診がありました。瓦葺小学校はむし歯が1本もない人がたくさんいました。健康な歯を保つために、毎日、しっかりていねいな歯みがきを心がけましょう。

あなたは
大丈夫？



お口の
チェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

保護者の方へ



● 昨年はインフルエンザの流行が早かったのですが、今年は数件発生しているものの大きな流行にはなっていません。すでに、インフルエンザの予防接種も始まっていますので御検討ください。ただ、今年是全国的にマイコプラズマ肺炎が増加しているようです。症状は発熱やだるさ、頭痛、痰をとみなわない咳で、解熱後も咳が長く続きます。潜伏期間が2~3週間と長いので、家族内感染も多いようです。他の感染症同様、十分な睡眠や手洗い、マスクの着用など基本的な感染対策が大切です。マイコプラズマ肺炎も出席停止扱いになりますので、医療機関で診断された場合は御連絡ください。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、早めに学校へ御連絡ください。インフルエンザの出席停止期間は「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」です。ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた場合は登校しても大丈夫です。

インフルエンザにかかったら

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

*発熱がみられた日を発症とします。