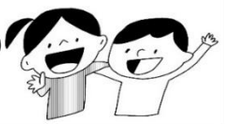
ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
佐倉市立下志津小学校
保健室
☆おうちの方と読みましょう

～１１月の保健目標～
姿勢を正しくしよう



11月に入り、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。空気が乾燥し始めるこの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。こまめな手洗いや換気、十分な休養を心がけ、一人ひとりが感染予防に取り組んでいきましょう。



11月の予定

１６日（月）　歯科授業　（１－１）

※歯科衛生士の先生が来校します。

どうちがう？ 風邪と インフルエンザ

風　邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

保護者の方へ、インフルエンザと診断されたら

① 出席停止期間について

病院で医師の指示に従い、欠席させてください。その間は出席停止扱いになります。学校保健安全法ではインフルエンザの出席停止期間を、「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで（幼児にあたっては発症後５日を経過し、かつ解熱後３日を経過するまで）」としています。

② 療養報告書について

登校時に「療養報告書」が必要になります。学校のＨＰから印刷のうえ、保護者が記入し、登校日に児童にもたせてください。御家庭での印刷が難しい場合、学校に取りに来ていただくか、または登校初日に保護者が付き添ったうえで、事務室にてご記入いただくかの対応をお願いいたします。

座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



今月の保健室

＜目指せ！手洗いマスター＞



いつも通り洗った手



「あわあわ手洗いの歌」通りに洗った手



先月、保健委員会で手洗いチェッカーを使い、普段の手洗いと「手洗いの歌」に合わせた手洗いの洗い残しを比べました。“爪先”や“指の間”など、洗い残しやすい場所があることが分かりました。今後は全校児童で手洗いチェッカーを使い、正しい手洗い方法を身に付けていきます。「手洗いの歌」を覚えて手洗いマスターを目指しましょう！