ほけんだより

伏古北小学校
第　９　号
令和７年１０月２８日

　札幌市でもインフルエンザが流行期に入りました。本校でもインフルエンザり患の報告がありましたが、大きな流行はみられません。季節の変わり目で体調を崩しているお子さんは増えています。

　生活リズムの乱れは体調を崩す原因になることが多いです。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べさせて学校へ送り出してください。御協力をよろしくお願いします。

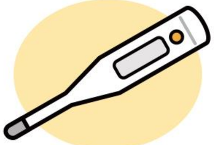
インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザにかかったら
登校できません

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

インフルエンザの出席停止期間は、
発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
となっております。医師の指示に従い、自宅で安静にし、体調の回復に努めてください。

家を出る前にチェック！



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

当てはまるものがあったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

　朝からお子さんが不調を訴え、一日学校で元気に過ごせない状態の場合には、無理をせず、御自宅でゆっくり休養させてください。必要に応じて、病院を受診してくださいますようお願いします。

お子さんとお読みください！

みなさんは、どんな姿勢で勉強をしていますか？

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。

１１月８日は、いい歯の日です。

当たり前のように使用している歯ですが、歯にはさまざま役割があります。なくてはならない歯を大切にする方法などを考えてみましょう。また、自分の生活を振り返り、これからの生活に生かしましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。