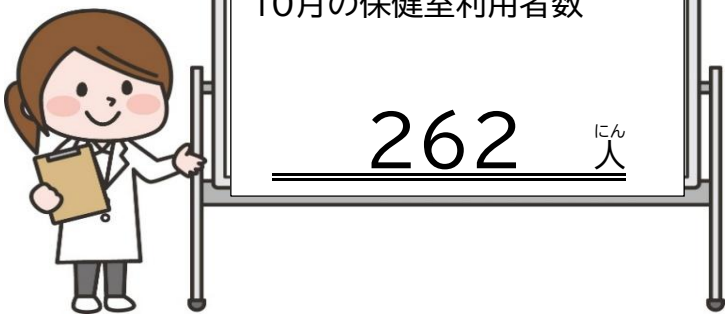
ほけんだより 11月

令和8年(2026年)11月2日　札幌市立北陽小学校



10月の保健室利用者数

262 人

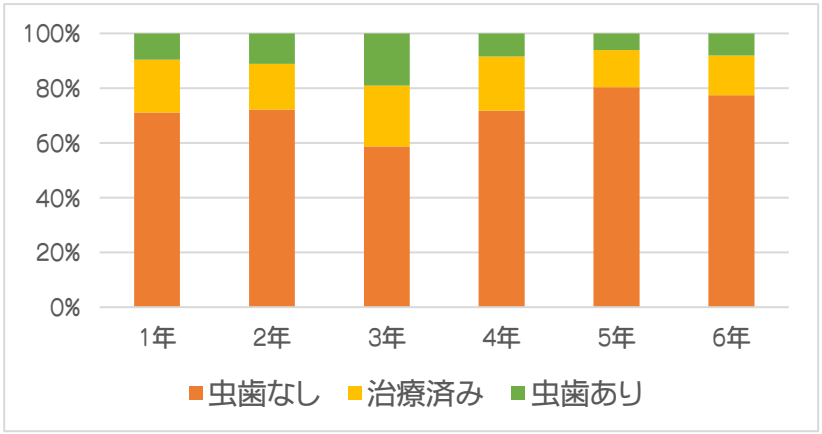


ケガで来た人数	体調が悪くて来た人数
138 人	70 人
多かったケガ	多かった症状
☆だぼく	☆ずつう

本格的な冬が始まります。北陽小学校でも、かぜ症状の人が増えてきました。手洗い・せきエチケットをして、広まらないようにしましょう！そのために、ハンカチ・ティッシュを毎日持って来てください。かぜ症状が出ている人は、マスクもあると安心ですね。



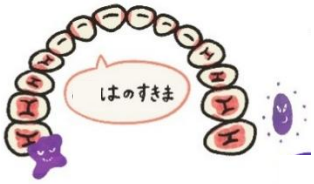
令和8年度　北陽小学校　歯科検診結果



高学年になるにつれて、「虫歯なし」の割合が増えている！ということは…、大人の歯を大切に磨けているということ！大人の歯は、一生使う歯です。子どもの歯のうちから、上手な歯磨きを練習しよう！











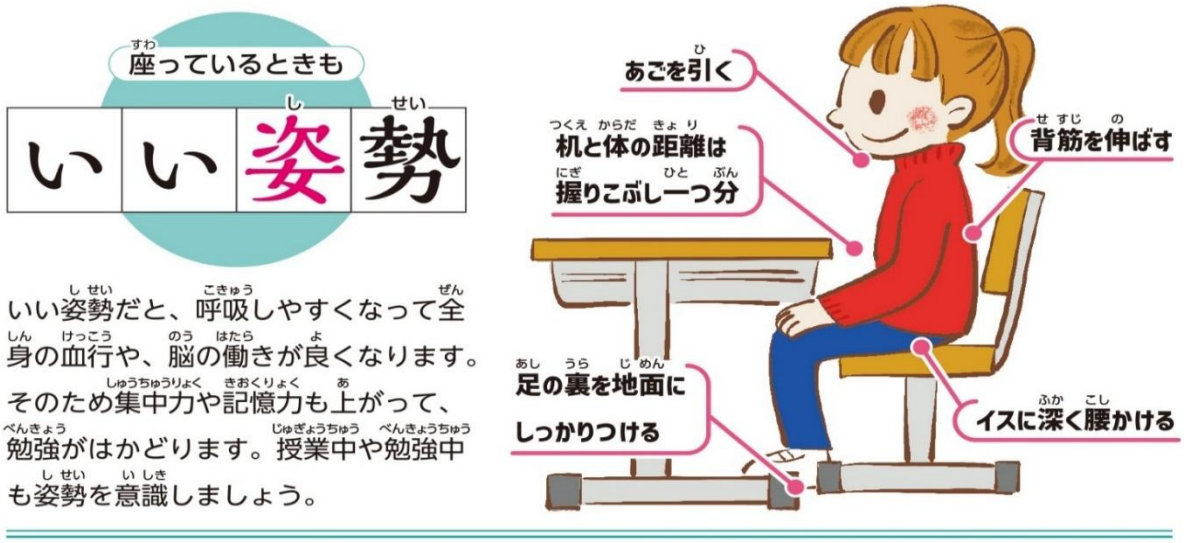




11月の健康のポイント

正しい姿勢を心掛けましょう!

今、このほけんだよりを読んでいるみなさんは、どんな姿勢でしょうか。ついつい肘をついてしまう人、気付くと足を組んでいる人…などなど、人によって癖があります。まずは、自分の姿勢の癖を知ることから始めてみましょう！



インフルエンザに注意！！

11月～3月は、インフルエンザの流行期です。予防方法をおさえておきましょう。

手洗い



せきエチケット

人にせきをかけない！



睡眠・栄養

ウイルスと戦う力をUP！



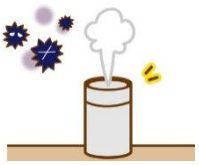
換気

窓を開けてウイルスをおいだそう！



湿度

50%以上でウイルスが減るよ。



保護者の方へ

スポーツ振興センターのシステム更新に伴い、令和８年11月下旬～令和９年１月中旬の期間中、災害共済給付金の請求を行うことができません。提出書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので「11月13日(金)」までに学校に御提出ください。ご協力よろしくお願いいたします。

お子さんが、インフルエンザなどの感染症に罹患した場合には、**すぐーる**にて「**発症日**」と「**医師の診断による登校可能日**」をお知らせください。こちらも併せて、よろしくお願いいたします。