



令和7年 11月4日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

札幌では初雪も観測され、いよいよ冬が近づいてきました。マフラーや手袋の準備はしましたか？特に手袋は、毎年「落とし物」として届けられることが多いです。自分の持ち物には、忘れずに名前を書いてくださいね。



よく噛むとだ液が
たくさん出ます。
だ液はむし歯になり
にくくする効果が
あります。



むし歯を予防する

ちゃんと噛まずに飲
みこむと胃や腸が、
たくさん働かないと
いけなくなります。
噛むことで消化を助
けます。



消化を助ける



歯並びが良くなる

がつようか
11月8日は
は
歯のひ

よく噛んでゆっくり食
べると、脳が「お腹が
いっぱいだ」と感じる
ので、食べ過ぎを防ぐ
ことができます。

よく噛むと、
顎が発達し、歯並びが
よくなります。



脳が活性化する

噛むと、脳がよく働き、
集中力や記憶力がよく
なるという研究もあるよ
うです。



肥満を防止する



保護者の皆様へ

健康診断の結果について

9月に実施した健康診断の結果については以下の通りです。

■心臓検診：受験者全員異常なしでした。欠席した方については、冬休み前に検査のお知らせを配付する予定です。

インフルエンザの出席停止期間について

札幌市で、インフルエンザが流行し始めました。本校でも数人罹患が出ています。

インフルエンザに罹患した場合、出席停止になります。期間は次の通りです。

『発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日経過するまで』

例	発症日	発症後						
発症後	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
4 日目に 解熱した 場合	発熱				解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能
	出席							
	停止							

感染症に罹患した場合は必ず学校へお知らせください。(インフルエンザ以外にも出席停止になる感染症があります)