

ほげんだまり 11月

令和6年11月
枚方市立交北小学校
NO.7

少しずつ寒くなってきましたね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちです。

風邪やインフルエンザが流行してくる季節ですのでより意識していねいに。

さて、11月1日はいい姿勢の日です。みなさんはどんな姿勢で勉強していますか？

姿勢が悪いと、体のいろいろなところに悪いえいきょうをあたえます。

とくにみなさんは学校で長いあいだ座っている事が多いのでふだんから注意が必要です。気がついたときになおすよう習慣づけましょう。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないか「振り返って」確認しましょう。



歯 磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。

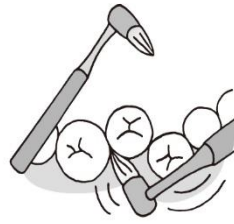


この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ
ワンタフトブラシ



歯と歯の間
歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる
歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

裏面もあります

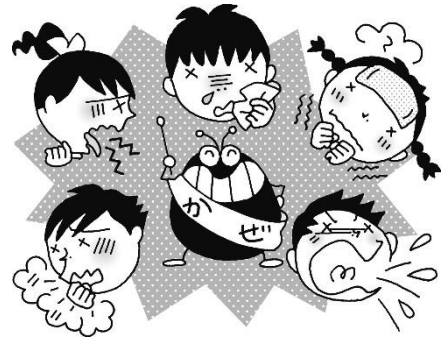
保護者の方へ

インフルエンザが流行する季節になります。

学校は集団生活の場ですので、短期間で集団的に広がることがあります。

学校でも手洗い・うがいなどの予防の指導に努めておりますが、ご家庭でも引き続き**毎朝の健康観察**をお願いいたします。

また、体調がすぐれないときは、抵抗力も弱まりますので、無理をせず、早めに受診・療養するなど健康管理にご留意ください。



朝の健康観察をお願いします



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか
元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

インフルエンザと診断されたら

学校にインフルエンザで欠席の旨を必ず連絡してください。

登校に際して登校許可書などの書類は必要ありませんが、医師の許可を得てください。

インフルエンザの出席停止期間は、「**発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで**」となっております。(発熱の翌日を1日目とする)

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えてください。

緊急連絡先について

緊急連絡先(携帯電話番号やお勤め先など)が変更になられた場合は必ず担任にお知らせ下さい。体調不良等で早退する際や、病院受診が必要な際にはご連絡をさせていただきます。よろしくお願いたします。