

ぽけんだより 11月

浦安市立入船小学校 令和7年11月号

このあいだまでの暑さが、あっという間に冬のような気候になって、おどろくほどの季節の変化ですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすいといいますが、この寒さとともに、本校でもインフルエンザが流行しはじめました。今のところ、1クラスが学級閉鎖になりましたが、他のクラスでは、落ち着いている状況です。

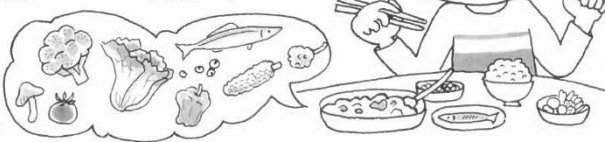
寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など感染症が流行しやすいので、予防に気をつけていきましょう。

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



保護者の方へ

- ・インフルエンザにかかった場合は、出席停止となり欠席にはなりません。期間は症状のでた翌日から、5日間かつ熱が下がって2日間です。新型コロナウイルス感染症も出席停止で、症状翌日から5日間かつ軽快して1日間です。証明書は必要ありませんが、医師の指示に従って休養してください。病院で診断があった場合は、登校可能日も含め学校へ連絡してください。
- ・他の出席停止になる感染症については、基本的に医師の治癒証明書を出していただいています。



いい歯のためにできること

- ★定期的に歯医者さんでみてもらおう。
- ★おやつは決まった時間にたべよう。
- ★朝と夜に（できれば昼も）歯をみがこう。
- ★よくかんで食べよう。



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です