



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。

げんからだ 元気な体づくりのポイントは？

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、ウィ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…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、元気に冬を乗りきりましょう！



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る。



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。毛先が広がっていくなく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