

ほけんだよ11月

令和7年10月31日
豊島区立朋有小学校
校長 石川悦子
養護教諭



11月は、**姿勢の日**(1日)、**歯の日**(8日)、**空気の日**(9日)、**皮膚の日**(12日)と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いをする日ではなく、正しく知ってほしいという願いが込められています。自分の体を大切にしてあげましょう。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

横になって、手のひらで頭を支えたときに、「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？なんと、大人の頭の重さは約4～6Kgとされています。スイカ1個分の重さです。子供も10歳になると、ほぼ大人と同じ重さになるそうです。それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨に大変な負担がかかります。また、肩こりの原因にも！「自分は猫背気味だな」と思う人は、座っている時や立っている時の自分の姿勢を意識してみてください。



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

保護者の方へ

主治医様

豊島区立 学校(園)

学年 組・氏名

生年月日 年 月 日生

上記の者について、登校(園)を許可する場合は、証明をお願いいたします。

登校(園)許可証

病 名

出席停止期間 年 月 日 ~ 年 月 日

上記の者について、登校(園)を許可します。

令和 年 月 日

校(園)長様

医療機関名
医師名

登校許可証について！

○治癒証明書は「登校許可証」と名前が変更になりました。

○インフルエンザ・コロナウィルスに感染した場合、登校許可証は必要ありません。

○インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっております。発症後5日を経過しても、解熱していない場合は期間が延びますのでご注意ください。

○それ以外の感染症に感染した場合は、学校へ提出して頂ければその期間は出席停止扱いとさせていただきます。

○出席停止明けの登校初日に提出してください。

○朋有小学校ホームページからもダウンロードできます。

秋の歯科健診が終わりました

秋の歯科健診が終了しました。秋の歯科健診では、虫歯があるかどうかを診ていただいています。虫歯があった児童には、ピンク色のお知らせを渡しておりますので、かかりつけの歯医者さんで治療を受けてください。終了後は、担任までピンクのお知らせをご提出お願いいたします。

虫歯の本数が多い児童も増えています。乳歯の虫歯は、放っておくと永久歯にも影響を及ぼします。早めに治療を受けて、大切な永久歯を守ってあげましょう。