



こんげつ
今月のめあて
しせい
姿勢を正しくしよう！

令和7年 10月 31日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

秋が深まり、涼しくなってきました。朝晩はぐっと冷え込み、日中との寒暖差が大きい季節です。このような気温の変化は、体調を崩す原因になります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないように、手洗いうがいを徹底し体調管理に気をつけていきましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

しょうかたす
消化を助ける



たものちい
食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

たべすぎぼうし
食べすぎ防止



かかいすうおい
噛む回数が多いと、
すこりょうなか
少しの量でもお腹
いっぱいと感じやすい

だえきばよぼう
唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

のうげんき
脳も元気になる



よく噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

発育の様子と配布について

感染症などで欠席者対象の歯科検診が遅れたことにより、10月中に配布予定であった「発育の様子」が配布できていません。11月上旬に、「発育の様子」が印刷された用紙をピンクの封筒に入れてお渡しします。

・「発育の様子」が印刷された用紙について

返却の必要はありません。お子様の発育を確認していただきご家庭で保管してください。

・ピンクの封筒について

中身を出しましたら、保護者提出日の欄に左詰めで提出日をご記入いただき、すみやかに担任までお返しください。

感染症対策をお願いいたします

・インフルエンザやマイコプラズマ感染症等にかかり、お休みする児童が増えています。手洗い・うがいの励行や無理のない範囲でマスクの着用をする、規則正しい生活をする等の感染対策をお願いいたします。

マイコプラズマ感染症

- ・発熱や頭痛などの症状から始まり、痰があまりからまない乾いた咳が出ます。咳やくしゃみの飛沫（しぶき）から他の人にも感染します。咳や熱が長引くと肺炎を起こすことがあるため、注意が必要です。
- ・咳の症状が続く場合は、医療機関で検査を受診してください。
- ・かかった場合は、「症状が改善し、全身状態が良好になるまで」出席停止となります。登校許可証を医師に記入してもらってから、登校してください。

- ・ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクを、忘れずに持たせてください。
- ・以下の出席停止期間の基準を、ご確認ください。現在、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザについては、登校許可証の提出は不要です。罹患した場合には、発症日・受診日・出席停止期間・症状の経過等を学校までご連絡ください。

- ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」です。
- ・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」です。

・毎朝ご家庭で健康観察をしていただき、お子様の体調が優れない時はご家庭で休養をとってください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

