

# えがお

2025.11.4

千早小学校

ほけんだより11月号

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日が短くなると同時に朝晩の冷え込みが激しくなり、上着を着ないと寒い日が増えました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時季のほうが寒く感じられるのは、からだが寒さにまだ慣れていないためです。体調の変化にはいつも以上に注意しましょう。

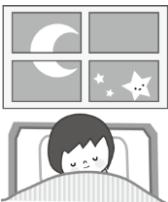
以下の点に気をつけ、病気を予防しましょう。

## バランスのよい食事をとる

日頃の食事でバランスよく栄養をとりましょう。特にビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。

## 十分な睡眠をとる

睡眠が足りないと、体の抵抗力が落ちてしまいます。疲れがたまっているときは、早めに寝て、体力の回復をしましょう。



## 運動して体力をつける

日頃から適度な運動をして、丈夫な体をつくりましょう。体力がアップすれば、かぜに負けない抵抗力ができます。

## 部屋を保湿する

空気が乾燥するとのど粘膜の免疫力が下がります。加湿器がなければ、ぬれたタオルをかけるなどして、部屋の湿度を保つようにしましょう。



## かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!



もしもインフルエンザにかかった時の

# 出席停止期間

について

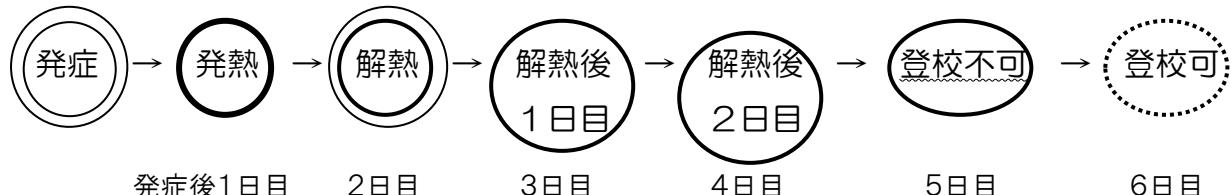
発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

(発症した日、解熱した日は日数に含めません。)

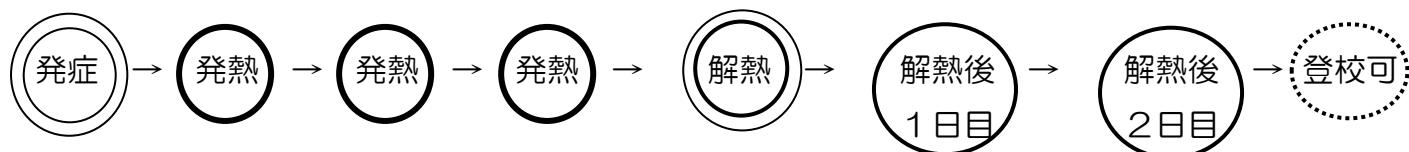
発症後5日目

以内なので×

例) 発症後、2日目に解熱した場合



例) 発症後、4日目に解熱した場合



現在、季節性インフルエンザ・新型コロナウイルスと診断された場合は医師による『登校許可証』の提出は求めておりません。罹患した場合には、発症日・受診日・医療機関名・症状の経過等を学校にご連絡ください。

一方、その他の学校保健安全法で規定された感染症につきましては、引き続き、登校許可証の提出をお願いするございますので、ご協力ををお願いいたします。(登校許可証は、学校のホームページよりダウンロードが可能です。)

11(いい)月8(は)日はいい歯の日



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。  
食後の歯みがきや歯医者さんの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が  
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が  
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを  
しないことがある