ほけんだより 11月

品川区立城南第二小学校
校　長　山﨑禎久
保　健　室

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなり、冬が近づいてきていることを実感します。からだが寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすい時期でもあります。こまめに手洗いをし、規則正しい生活を心掛けるようご協力よろしくお願いいたします。

登校前の健康観察をお願いいたします

朝から「体がだるい、頭が痛い、気持ち悪い」と来室する児童が最近増えています。そのほとんどの児童に、いつからか聞くと**「朝、起きたときから」**具合が悪かったと言います。朝から体調不良で無理をして登校しても、授業を受けられずに早退してしまう児童がほとんどです。朝は、その日一日、学校で元気に頑張れるかどうか判断する、大事な時間です。



朝から体調が悪い場合やいつもと様子が違うときには、無理をせず安静にしてゆっくり休む」ようにしてください。

インフルエンザや手足口病など、学校感染症にかかった場合、**学校保健安全法により出席停止となります。**これは、**学校内での感染拡大を防ぐためのもの**で、療養期間中は欠席扱いになりません。医師から診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。なお、回復して登校を再開される際には、「出席停止解除願」に保護者がご記入の上、担任まで提出をお願いいたします。（医療機関で証明書は不要です。）

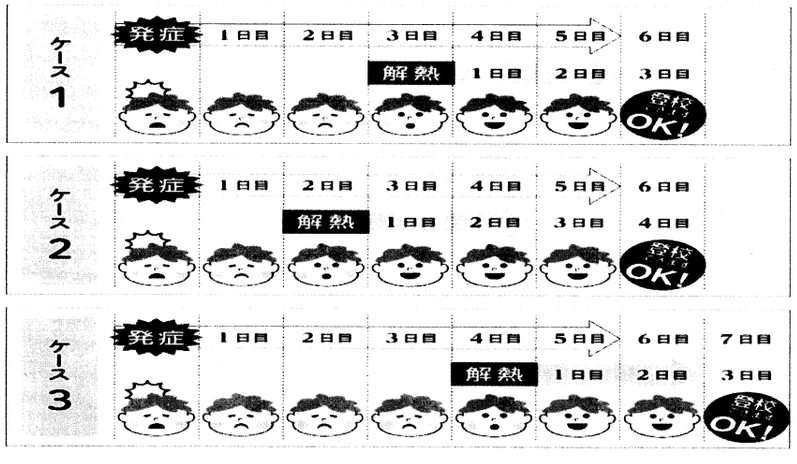
※「出席停止解除願」は、本校 HP からダウンロードが可能です。

インフルエンザ いつから登校していいの？（小・中・高校版）

登校していいのは、この２つがそろった時

- 解熱後 **2** 日が経過している
- ＋
- 発症後 **5** 日が経過している

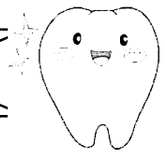
※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



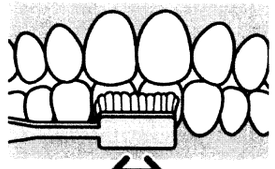
11 月の保健行事

月・日	曜日	行事	時刻	対象学年	備考
11・5	木	就学時健康診断		令和９年度就学予定児童	全学年、給食終了後、12:45 下校となります。
11・17	火	日光移動教室事前健診	13：30	6 年生	「日光移動教室学習帳」の『健康連絡カード』と『健康記録カード』を忘れずに記入し、必ず持たせてください。

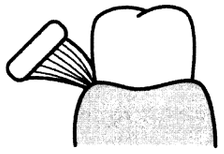
11 月 8 日はいい歯の日！



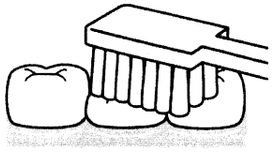
９月に秋の歯科健診を行いました。校医の東川先生に、むし歯や歯のよごれなどをみていただきました。全校を通して、むし歯は少なく、「よごれ・歯石」の人が多かったです。特に生え変わりの時期の３年生と高学年の歯の汚れ（プラーク）が気になりました。プラークが歯石になってしまうと、歯ブラシだけでは取ることができません。普段から、ていねいな歯みがきを心掛けましょう。朝の歯みがきも、毎日するようにしましょう。



歯ブラシは小さく動かします。



歯と歯ぐきのさかいめは、歯ブラシをななめにしてみがきます



背が低い歯があるときは、歯ブラシをななめに入れてみがきます。



歯と歯の間や、歯がかさなっているところは、歯ブラシをたてにしてみがきます。

