ほけんだより 11月号

令和８年１０月３０日
練馬区立大泉北小学校
校長　池田　守
大泉北小学校　保健室

手洗いや咳エチケットを心がけよう！



少しずつ肌寒い日が増えてきました。大北小では2学期に入ってから、インフルエンザにかかった児童が12人いました。これからさらに寒くなり空気が乾燥すると、インフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。

毎日元気に過ごすために、こまめな手洗いや換気、マスクの着用や咳エチケット、のどをうるおす水分補給など、一人ひとりができる予防を心がけて過ごしましょう。

保護者のみなさまへ

◆ 本格的な感染症流行シーズンが始まります

手洗い、マスク着用や毎朝の健康観察などにご協力をお願いいたします。

なお、感染拡大防止の観点から、朝の時点で体調が悪い場合には登校せず、ご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。

区内では学級閉鎖も多くなっています。「練馬区 学級閉鎖」と検索すると、練馬区のHPにて学級閉鎖の状況も確認できます。ぜひご活用ください。

学校感染症の出席停止期間

⚠ 受診時には登校可能な日付を医師にご確認ください。

インフルエンザ（出席停止期間：発症した後５日、かつ、解熱した後２日経過するまで）

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
３日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK	
４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK

新型コロナウイルス感染症（出席停止期間：発症した後５日、かつ、症状が軽快した後１日経過するまで）

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
４日目に症状軽快の場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後１日目	登校OK	
５日目に症状軽快の場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	解熱後１日目	登校OK

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

教室で背中が丸まっている人や、背もたれに寄りかかっている人を見かけます。少しずつ寒くなり、登校中にポケットに手を入れながら歩く人も見るようになりました。

みなさんの姿勢は成長期に時間をかけて作られます。正しい姿勢を確認しましょう。

よい姿勢できていますか？



机とお腹は「グー」1つ分
足は床に「ペタ」とつける
背筋が「ピン」と伸びている
「グー・ペタ・ピン！」で覚えておこう！

メリット

- 骨や筋肉が強くなる
- 集中できる
- 体のはたらきがよい
- 疲れにくい

あなたの姿勢は大丈夫？



悪い姿勢を続けると…



- 骨がゆがんでしまう
- 内臓がつぶれて、はたらきが悪くなる
- 視力が下がる
- 頭や肩が痛くなる



タブレット　スマートフォン　を使う時の姿勢にも注意！





11月8日は「いい歯の日」

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから日本歯科医師会が定めた日です。



6月の歯と口の健康週間から半年。11月8日は「いい歯の日」です。
歯みがきのポイントは、えんぴつを持つように軽く持つこと！
奥歯、歯と歯ぐきのさかい目、歯と歯の間など、みがき残しが多いところを意識して、細かく動かしていねいにみがきましょう。