



令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

今年も残り1ヶ月となりました。寒さが厳しくなっています。

皆さん、体調を崩していませんか？ いつもと体調が違ったら、無理をせず、おうちの人や先生に伝えてください。体調管理の基本は、早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活が大切です。2026年の良いスタートを切れるように、規則正しい生活を心がけてくださいね。

インフルエンザにかかったら

**登校**  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

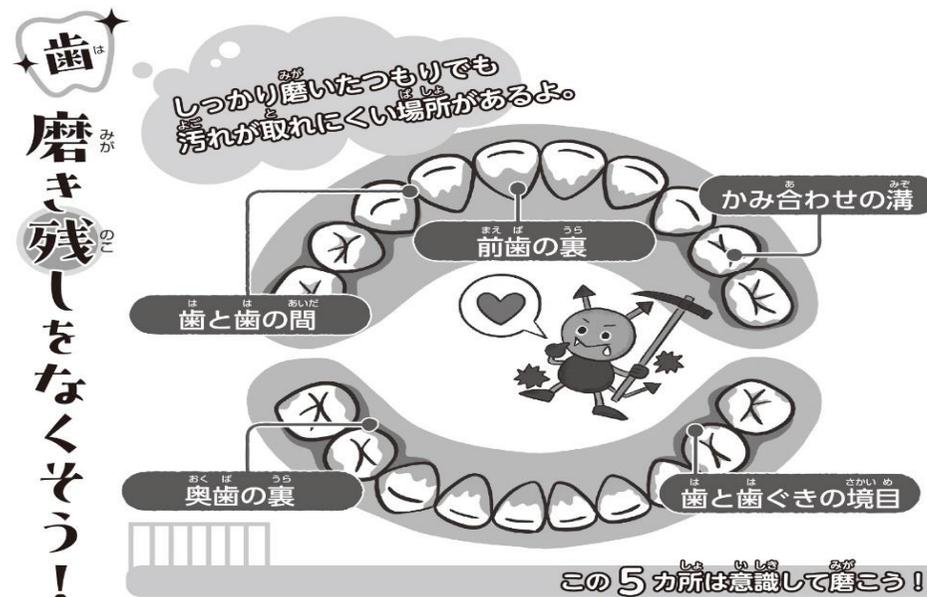
～保護者の方へ 2点お願いがあります～

- ①インフルエンザの出席停止期間は、上記のとおりです。その他の感染症も含め、感染が分かり次第、学校までお電話または、teturuでお知らせください。その際、発症日と欠席の期間を教えてください。
- ②欠席連絡を teturu で行う場合、欠席状況を把握するために、熱、腹痛、頭痛等症状を詳しく入力してください。

ご協力よろしくお願いいたします。

秋の歯科健康診断が終わりました！

11月に歯科健康診断の結果を配付しています。歯科健康診断の結果、歯に汚れ、みがき残しがある児童がたくさんいました。歯垢は、丁寧な歯みがきで大体は落ちるので、毎日の歯みがきを頑張りましょう。受診が必要な人は、早めに受診・治療を受けましょう。



歯の形や大きさに合わせて、歯ブラシの向きや角度を変えると汚れが落ちやすいですよ！

1日5分！

体と心のリフレッシュ

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

**勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに**

**適度に体を動かすと免疫力アップに**

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。