



げんきっこすはらっこ



令和7年11月4日(火)
須原小学校 保健室
No.10

風が冷たい季節になってきました。この時期は、体が寒さに慣れていないため、日頃の生活でたまった疲れが出やすく、かぜをひきやすくなります。本格的な冬、そしてかぜやインフルエンザの流行のシーズンは間近です。引き続き感染症対策やお子さんの体調管理をよろしくお願いします。



「いい歯の日」に考えよう！歯の健康

春の歯科検診から約半年がたちました。歯科検診でむし歯があった人は、その後どうしていますか？むし歯は、放っておいても自然には治りません。痛みがなくても、少しずつ進行してしまいます。早めに歯医者さんで治療を受けることが、歯を守る一番の方法です。

また、むし歯がない人も油断は禁物です！毎日の歯みがきや、食べ方の工夫で、これからも健康な歯を保ちましょう。

は ひ
が っ か
11月8日は いい歯の日



ていねいな歯みがきをしよう！



歯医者さんに診てもらおう！

11月8日の「118」が「いい歯」の語呂合わせで、日本歯科医師会が作った記念日です。



「歯」のクイズ①



大人の歯（永久歯）は何本あるでしょう？

- A.16本 B.20本 C.32本 D.40本



C. 32本
大人の歯（永久歯）は全部で32本あります。子どもの歯（乳歯）は20本です。



「歯」のクイズ②



むし歯になりやすいのはどれ？

- A.ごはんをよくかんで食べる
B.甘いおかしをダラダラ食べる
C.食べたあとすぐに歯をみがく



B. 甘いおかしをダラダラ食べる
おかしを長い時間食べ続ける、口の中におし歯菌が増えやすくなります。



「歯」のクイズ③



歯はどこで作られる？

- A.あごの骨の中 B.おなかの中 C.のどの奥



A.あごの骨の中
歯はあごの骨の中で育ち、時間が経つと口の中に出てきます。



「歯」のクイズ④



歯みがきは何分くらいするとよい？

- A.10秒 B.30秒 C.2～3分



C. 2～3分
歯にみかきには、2～3分くらいかけるのが理想的です。

かぜぎみの人がふえています！

寒い日が続く、体調をくずす人や、熱やかぜ症状で学校を休む人が増えています。市内小中学校でも、インフルエンザをはじめとする様々な感染症の流行が見られています。手洗いや換気、規則正しい生活を心がけ、かぜをひかないように気を付けましょう。また、体に抵抗力を付け、かぜに負けない強い体を作ることも大切です。



かぜ予防で大切なのは？



手洗い・うがい



休み時間の換気



十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間

新型コロナウイルスの出席停止期間

新型コロナウイルスに感染した場合の出席停止期間は、

「発症日を0日目として発症後5日を経過し、かつ、症状軽快日を0日目として軽快後1日を経過している期間」 となっています。

無症状の場合は、「**検体採取日を0日目として採取後5日を経過するまで**」が基準となります。

※発症とは一般的に発熱のことを指します。発熱を確認した翌日から発症後1日目と算定します。

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、咳や息苦しさ等が改善傾向にある状態をいいます。

※解熱とは平熱（37.5℃未満）に下がることです。

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザに感染した場合の出席停止期間は、

「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」 となっています。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらくの間残っています。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校をひかえていただくようよろしくお願いします。

「療養解除届」の提出について

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザによる出席停止解除後、児童生徒が登校する際には、保護者が記入する『療養解除届』を学校にご提出ください。（罹患証明や陰性証明の提出は必要ありません。）

「療養解除届」は、須原小学校のホームページからダウンロードすることができます。療養解除となり、登校する際に記入した「療養解除届」をお子さんに持参させてください。

（ご家庭で印刷できない場合は、学校へご連絡ください。用紙をお渡します。）

第2回 元気・学力アップチャレンジ週間がはじまります！



今年度は、1学期と2学期に1回ずつ、日々の生活習慣を見直し、生活習慣の改善を目指した「元気・学力アップチャレンジ（GUC）週間」を行います。ご家庭の都合もありませんが、お子さんと一緒に取り組んでいただき、正しい生活習慣を身に付けるために、ご協力よろしくお願いいたします。

第2回は、**11月18日（火）から11月24日（月）**の7日間です。
この1週間で自分の生活リズムをふりかえり、見直してみましょう！



早寝



早起き



朝ごはん



メディアコントロール

実施方法

- ① カードに名前、学習・生活のめあて、わが家のメディアルール等を記入する。
- ② 元気学力アップチャレンジ週間中 … 学習時間、目標を達成したら○を記入する。
(11月18日～11月24日)
- ③ 7日間終了後、ふりかえりを記入し、担任に提出する。
(11月25日提出)



よい生活のめやす

●学習時間 学年 × 10分

●ねるじこく 3・4年生 … 9時30分まで

●メディア（テレビ・ゲームなど） 2時間以内

年 月 日

なまえ

★学習のめあて

★生活のめあて

★ねるじこく 9:30 まで (ならいごとがある日)

★メディア時間 2じかん まで (やすみの日 じかんまで)

★わが家のメディアルール ※おうちのひととそうだんして、メディアのつかいかた(場所・時間など)のルールを決めよう。

【学習のめあて】

(例) ・帰ったらすぐに宿題をする ・○分以上勉強する

【生活のめあて】

(例) ・1日1回お手伝いをする ・歯みがきをていねいにする

1・2年生 … 9:00まで

3・4年生 … 9:30まで

5・6年生 … 10:00まで

須原小では、学年ごとに寝る時刻のめやすを設定していますが、習い事等で帰宅時刻が遅い場合もあるかと思いますが、必要な人は「習い事がある日のねる時刻」を決めてください。

須原小学校 よい生活のめやす

【寝る時刻】

1・2年生	21:00まで
3・4年生	21:30まで
5・6年生	22:00まで

習い事などで帰宅時刻が遅い日などは、ご家庭の事情に合わせて寝る時刻を設定してください。

【メディア時間(テレビ・ゲームなど)】 2時間まで

「わが家のメディアルール」を決めるときのポイント

◆ つかう「時間」のルール (例)

- ・1日1時間以内にする。 ・夜9時以降は使用しない。
- ・寝る1時間前までにゲームをやめる。

◆ つかう「場所」のルール (例)

- ・家族がいるリビングで利用する。 ・自分の部屋に持ち込まない。

◆ つかう「場合(状況)」のルール (例)

- ・食事中はテレビを消す。 ・宿題や明日の準備が終わってからにする。
- ・番組を決めてからテレビをみる。 ・ゲームの代わりに読書やお手伝いをする。



みなさんの家の「メディアルール」

これまでの「GUC 週間」で、みなさんが決めた「メディアルール」を紹介します。お子さんと相談して、ルールを考える際に参考にしてみてください。

- ごはんの時間になったらタブレットをやめる。
- 宿題と明日の準備をしてから、メディアの時間にします。
- 時間を決めて動画を見る。
- 月・木・土・日だけゲームをする。
- 暗いところでスマホを見ない。
- 30センチ以上画面からはなして使う。
- ゲーム機は自分の部屋に持って行かない。
- ゲームは1時間まで。(よい姿勢で)
- 自学をしてから動画をみる。
- メディア時間は2時間以内。30分たったらずる。
- メディア時間のかわりに、読書の時間を増やす。
- 30分メディアを使ったら、30分学習する。



家族で話し合っ、お子さんも納得するルールをつくることがポイントです。

たくさんルールをつくるより、「これだけは!」と限定したルールをつくり、「しっかり守る」ことが大切です。

メディアからはなれて すごしてみませんか?

テレビやゲーム・タブレットに使っていた時間で、他のことをしてみませんか? メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるかもしれません。



お手伝い

読書

新たな楽しみ