

今月の保健目標：『姿勢を正しくしよう』

えがお 11月号



令和7年11月12日

北山小学校 ほけんだより No.8

おうちの人といっしょに読んでください

11月に入り、急に寒くなって来ました。最近寒くて、朝布団から出るのにもいつもよりすこし時間がかかってしまう人もいるかもしれません。保健室でも「今日は起きるのが遅くて朝ご飯をすこしか食べられなかった。」という声を聞きました。暖かい格好をして、かぜにきをつけながら、寒さに負けないように冬を乗り越えましょう！ ゆうき先生より



12月の保健行事

検査・検診 項目	日程	対象 学年	場所	備考
家で体重をはかる日	12/1(月)	全学年	各家庭	健康手帳を持ち帰り
薬物乱用防止教室	12/2(火)	6年生	教室	正しい薬の飲み方や薬物乱用 についてのお話があります

*スクールカウンセラー来校日

11/14 (金)	9:30~16:00
12/5 (金)	9:30~16:00

こんな姿勢の人はいませんか？
振り返ってみよう！



ただ正しい姿勢



「ピン、ピタ、グー」



マスクマスターになろう



その1

マスクは口を隠していれば
効果がある。○か×か



その2

マスクはのどをうるおして
くれる。○か×か

その3

マスクを外すときはあご
はかけない。○か×か



その4

マスクは病気に
かかった人が
すればよい。○か×か



答えはうしろにあるよ



「マスクマスターになろう」の答え

その1

マスクは鼻からあごまでをおおいます。すき間のできないようにすることが大切！
サイズの合うマスクでフィルター以外からはいつてくることを防ごう！



その2

マスクをつけることは保湿効果も期待でき、のどを守ります。自分が吐く息により鼻やのどの粘膜をうるおし、ウイルスがすきな乾燥した状態を防ぐことができます。

その3

あごについたウイルスなどがマスクの内側についてしまう恐れがあるためあごマスクは×給食などでマスクをはずす時は顔に触れる面を内側を折りたたみ、一時保管をしましょう。

その4

マスクは感染を広めないためだけではなく、(その2)のように予防にもなります。自分の体を守るためにもマスクをすることは効果的です。

一保護者の皆様へ

気温が下がり、感染症の流行しやすい時期となりました。現在、静岡県でも複数の感染症が流行しています。お子様に発熱やのどの痛み、咳等の普段と異なる症状が見られる場合には、無理をせずに、自宅で休養するようにしてください。

注意したい感染症	主な症状	出席停止の扱い	欠席が必要な期間 (原則は医師の指示に従ってください)
インフルエンザ	悪寒、頭痛、高熱で発症。 頭痛や咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまりなど	出席停止	発症日を0日目として5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス	発熱・全身倦怠感・のどの痛み・咳・味覚症状など	出席停止	発症日を0日目として5日を経過し、かつ、解熱した後1日を経過するまで
伝染性紅斑 (りんご病)	かぜ症状と、引き続きみられる顔面の紅斑が特徴である。発しんは両側の頬と四肢伸側にレース状、網目状の紅斑として出現。一旦消失しても日光に当たったり入浴したりすると再び発疹が出現することもある。	原則 出席停止ではない 医師の指示があった場合のみ出席停止	発しん期には感染力はないので、発しんのみで全身症状の良い者は登校可能。