心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

ほけんだより　11月

石巻市立住吉小学校
令和８年１０月２７日
<No.８>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

日暮れが早くなってきました。日ごとの気温差も大きいためか,体の調子を崩す人が増えています。持久走記録会も近付いてきましたので,気温に合わせた衣服の調節や，早寝・早起き・朝ご飯・外遊びで，体調管理をお願いします。 また,全国的にインフルエンザが流行し,石巻市内でもり患者が増えてきました。石けんでの手洗いやうがい等の感染症対策もしっかり心掛けさせてください。

おうちの方へ　溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- 38℃以上の急な発熱
- 舌のブツブツ
- 皮膚の発疹
- リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

11月8日は　いい歯の日

むし歯のない人や治療した人が増えています。心配なのは,まだ受診をしていない人のむし歯です。むし歯は放置するほどひどくなります。まだ治療が済んでいない人は，受診しましょう！

むし歯の治療はお早めに！

６年間ずっとむし歯のない 6年生が４名います。素晴らしいですね！この４名には，１１月４日（火）の朝会で「ダイヤモンド賞」を渡します。また，今年むし歯のない人には「金・ホワイト賞」，むし歯の治療が済んでいる人には「銀・ホワイト賞」を渡します。楽しみにしていてください！治療中またはこれから治療する場合は，治療が終わったらお知らせくださいね。

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**



座っているときもいい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

ただいまの後・いただきますの前に手洗いを！

家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう



11月スクールカウンセラー来校日

１０日（火）・１７日（火）・２４日(火)

希望される方は学校までご連絡ください。

