



ほけんだより11月

令和7年11月4日
墨田区立第一寺島小学校

朝晩、肌寒い日が増えてきました。寒くなると暖かい上着を着たいところですが、あまり厚着しすぎないように意識してみましょう。また、しっかりと朝ごはんを食べ、外でたくさん体を動かし、冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう。



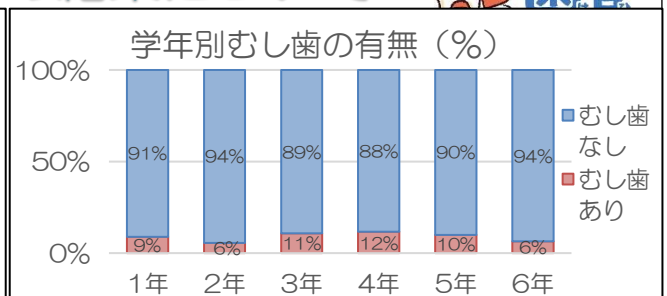
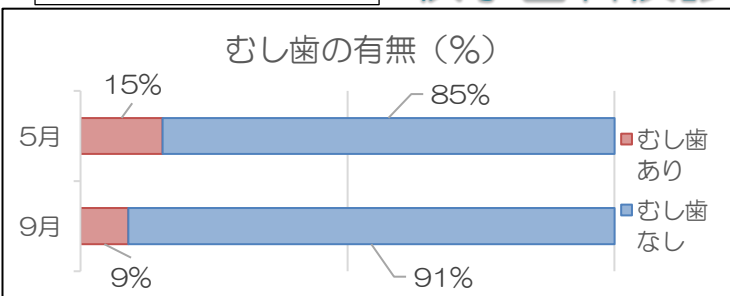
こんな姿勢になっていないかな？

11月の保健目標
よい姿勢をしよう



おうちのひと
一緒に読みましょう

秋季歯科検診の結果について



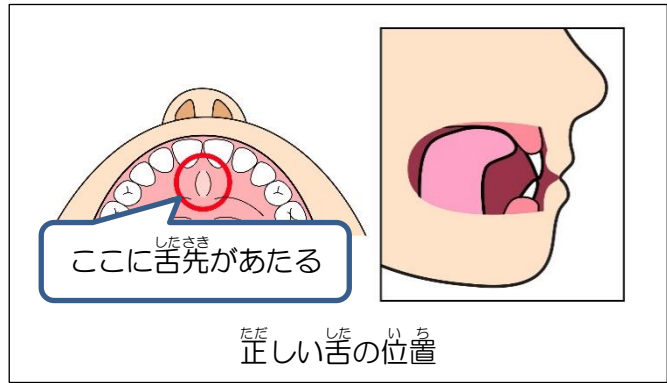
9月に秋季歯科検診を実施しました。5月の検診時に比べ、むし歯のある児童が減少しました。

ぜひ、この機会に仕上げ磨きをして家庭でも口の中の様子を確認してみてください。

<<舌の位置と歯並び>>

舌の正しい位置は、舌先が前歯の裏の少し後ろ、舌の広い部分が上あごの裏に軽く付いている状態です。

しかし、正しい位置についていないと、上あごの成長が弱まったり、歯に異常な力が加わったりして歯並びにも影響が出てることがあります。

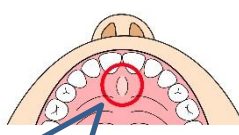


<<ホッピングで舌をきたえよう!!>>

ホッピング（舌で音を鳴らす）をすることで舌がきたえられ、正しい位置にキープできるようになります。

1


舌の先を上あご（前歯の裏の少し後ろ）につける。



前歯に当たったり、後ろに下がったりしすぎないように注意！


2

舌全体を上あごにぴったり吸い付け、舌の裏の筋をのばす。



3

舌の裏の筋をしっかり伸ばしてからカンッと音を鳴らす。



保護者の方へ

インフルエンザにご注意ください!!

区内でも学級閉鎖の報告が数件あります。登校前にはご家庭で健康観察をお願いいたします。

* インフルエンザの診断を受けたら... *

インフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。疑わしい症状がみられる場合には登校を控え医療機関を受診してください。インフルエンザと診断を受けた際は、必ず学校へお知らせください。

* 登校を再開するには... *

出席停止となった場合、登校を再開する際に「登校届（保護者記入）」の提出が必要となります。必要事項をご記入し、登校の際に学級担任までご提出ください。用紙は一寺小のホームページからダウンロードすることもできます。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							