

★おうちの人といっしょに読みましょう。

11
がつ

ほけんだより

2025.11.5

福井市春山小学校

がっこうほけんいいんかい
学校保健委員会を行いました。

ふくいりょうだいがくす gewらせんせいむかこ
福井医療大学の菅原先生をお迎えし、"子
ども口コモティブシンドローム"についてお
聞きしました。筋力低下や柔軟性などが分か
るテストや、ストレッチやバランス感覚保つ
運動を体験して、楽しく健康について考える
ことができました。



11月の保健目標

姿勢をよくしよう！

正しい姿勢
できていますか？

姿勢を確認しよう！



いい姿勢だと呼吸がしやすくなって、全身の血液の流れや、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。その他にも、運動能力が上がったり、見た目でもかっこよく見えるなど、いいことがたくさんあります。

追加歯科検診を行いました。/ ＼

学校歯科医の早川先生より

- ・1年生はむし歯が少なく、良い状態でした。
- ・4年生は、大人の歯と子どもの歯が混ざっている時期なので、むし歯やむし歯になりかけている人が多いです。
- ・特に、第一大臼歯（奥歯）やその隣り合っている歯の間がむし歯になりかけている人が多く、奥歯がみがけていない状態です。奥歯のみぞや歯と歯の間を意識して、ていねいにみがくようにしてください。

は
歯の形や場所に合わせて
歯ブラシを上手に使おう！



よく噛むことは健康にもいいんだよ

ごはんを食べる時、何回かんでいるか意識したことはありますか？よくかむといいことがたくさんあります。今日から“かむこと”を意識してみましょう！



インフルエンザや新型コロナは出席停止となります。

登校が再開できる日は、早見表を参考にしてください。

発症日を入れてね。『登校再開日』早見表							
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
新型コロナ	発症	症状軽快				登校再開	
		症状軽快			登校再開		
			症状軽快		登校再開		
				症状軽快		登校再開	
							登校再開
インフル	発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」			コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
		解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	
						登校再開	
						登校再開	
							登校再開

11月の予定

- 13日（木）就学時健康診断
26日（水）4年生 体重測定
発育測定の予定（12月）
2日（火）：3年生
3日（水）：2年生
5日（金）：5年生
9日（火）：1年生
11日（木）：6年生
12日（金）：春山学級

