



中番小学校 保健室
令和 7 年 11 月号

ぜひ親子で一緒に
読んでくださいね。

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。お互いに受け入れ合うのが1番ですが、「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うことがあるかもしれません。そんなときはぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずですよ。

「ふわふわことば」を使おう



友達と上手に付き合っていくためには、相手を傷つけたり嫌な思いにさせたりしないように自分の考えや気持ちを伝える力が必要です。その力になるのが「ふわふわことば」です。人がうれしくなるような「ことば」を日頃から使えるようにしましょう。

だいじょうぶ？

いっしょに
がんばろう！

はなし
話を聞くよ

～さんなら
きっと
できるよ！

ありがとう

たす
助かったよ

すごい！

がんばったね！

「ふわふわことば」を使っている友達がいたら「すてきだね」と伝えてみましょう。自分も相手も心ころが温かくなります。「ふわふわことば」をたくさん使って学校にいるみんなが温かい気持ちになるといいですね。

よく噛んで食べよう～11月8日はいい歯の日～



むし歯を予防する



消化を助ける



脳を活性化

保護者のみなさまへ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症にかかりやすくなります。今年は例年よりも早く流行の兆しが見られるようですので、ご家庭でも感染症予防のお声掛けよろしくお願いいたします。

お子様が感染症に罹患し、出席停止を指示された場合は、法律で定められた期間、家庭で療養していただき、登校する際には、「学校感染症経過報告書」を記入のうえお子様に持たせてください。「学校感染症経過報告書」は、小学校のホームページからダウンロードできますので、ご家庭で印刷していただきますようお願いいたします。

【インフルエンザ出席停止期間早見表】

		発症日	発症後					発症した後5日を経過した後		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目					
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

