



# ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

銀杏並木があざやかな黄色に染まり、秋の深まりを感じる季節になりました。日中は春のようにあたたかい日もありますが、真冬のような寒さの日もあり、少しずつ冬が近づいています。

先週末に行われた「Tokiwa Performance Day」ではどの学年も、練習をしてきたことを工夫して表現し、たくさんの拍手につつまれました。行事が終わり、ほっとした気持ちもあると思いますが、学期末に向けて、すいみんをしっかりと、健康を保つようにしましょう。



## 冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！ ウイルスをやっつけよう！ あたたかい飲み物で水分補給



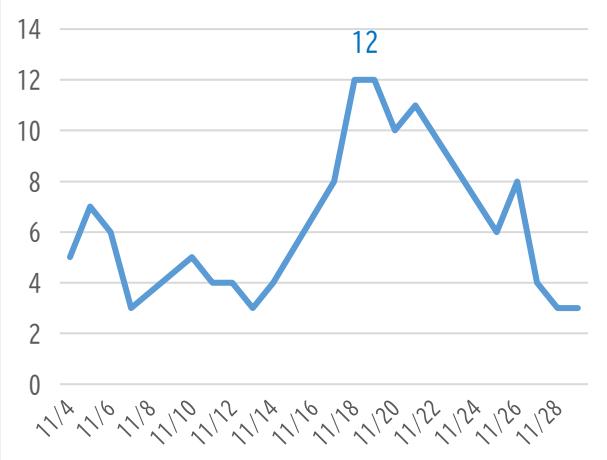
体を動かすと、きもちがいいよ！ あったかメニュー、いただきます！





ニュースでは毎日のようにインフルエンザの流行が報道され、東京都でも11月中旬から「インフルエンザ流行警報」が出ています。常盤小の11月のインフルエンザによる欠席者の人数は以下の通り。11月からは学級閉鎖もなく、いまのところ、大きな流行にはなっていませんが、引き続き、予防を心がけていきましょう。

(人) 11月のインフルエンザによる欠席（のべ人数）



### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後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感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合）

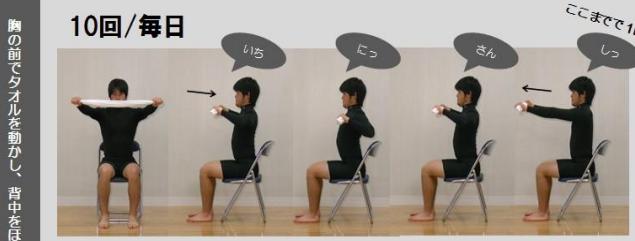
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校OK

### 正しい姿勢

## 姿勢体操をやってみよう！

みなさんは正しい姿勢で学習していますか？よくない姿勢をしていると、筋肉がその姿勢をいちばん楽だと思い込み、いつもその姿勢をとるように体が働きかけるようになってしまいます。保健給食委員会が集会で紹介した運動で、体幹を鍛えて、ご家庭でもよい姿勢を心がけてください。

### プル



おなかは、つねにへこませたまま

### エクステ



おなかは、つねにへこませたまま