



ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

いちようなみき 銀杏並木があざやかなきいろに染まり、あき ふか 秋の深まりを感じるきせつ季節になりました。にっちゅう はる 日中は春のようにあたたかい日もありますが、まふゆ 真冬のようなさむさの日もあり、すこ 少 ずつ ふゆ 冬が近づいていることを感じます。

せんしゅうまつ おこな 先週末に行われた「Tokiwa Performance Day」ではどのがくねん学年も、れんしゅう 練習をしてきたことをくふうしてひょうげん表現し、たくさんのはくしゅ拍手につつまれました。ぎょうじ 行事が終わり、ほっとしたきもちもあると思いますが、がっきまつ 学期末に向けて、む すいみんをしっかりとり、けんこう たも 健康を保つようにしましょう。



ふゆ げんき

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ 冬のひえに はらまき 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

の もの すいぶん 温かい飲み物で水分ほきゅう



からだ うご

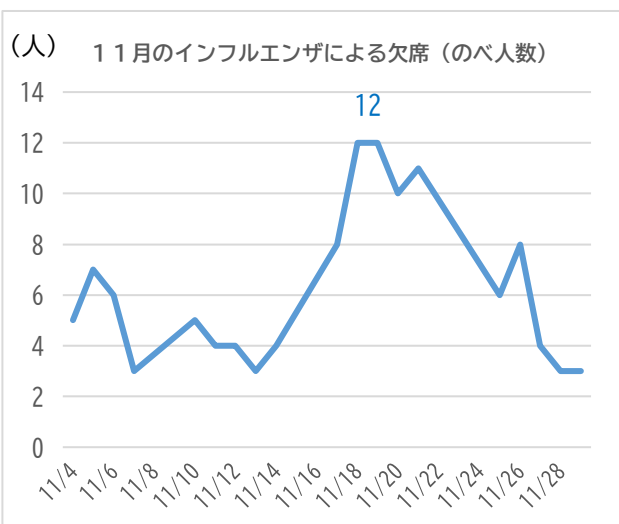
体を動かすと、きもちがいいよ！

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。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	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	登校OK	
4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	登校OK

しせいいたいそう

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

10回/毎日

- 腕を肩の高さで伸ばす
- タオルが胸に付くまで水平に引く
- ひじは肩の高さのまま

おなか、つねにへこませたまま

エクステ

10回/毎日

POINT! タオルは頭の前に出さない

- タオルを肩の高さで引っ張って持つ
- タオルを頭の後ろ側で上にあげる
- 元の位置に戻す

おなか、つねにへこませたまま