ほけんだより 11月



令和８年１１月２日
調布市立滝坂小学校
校長　小林　美也子
養護教諭　玉置真美

朝晩は冷え込む日が増え、日中との気温差により体調を崩しやすい時期です。 衣服の着脱を通して自分で体温調節ができるとよいです。また、滝坂小学校では９月の学級閉鎖以降、インフルエンザの流行は落ち着いていますが、市内では学級閉鎖の報告が続いています。再流行に備え、引き続き手洗いうがい等、感染症予防にご協力をよろしくお願いいたします。

色覚検査の結果について

＊ 10月26日に、4年生の希望者のみ実施しています。
＊ 結果は全員に封筒で配布しましたので、ご確認ください。

登校許可申請書についてのお願い

インフルエンザおよびコロナウイルスに感染した場合、登校許可申請書の提出が必要となります。登校が可能となった日に様式【A】または様式【B】の登校許可申請書を学校にご提出ください。
※様式【A】は保護者の方が記入するものであり、医療機関に記入していただく必要はありません。

【A】登校許可申請書

・インフルエンザ
・新型コロナウイルス

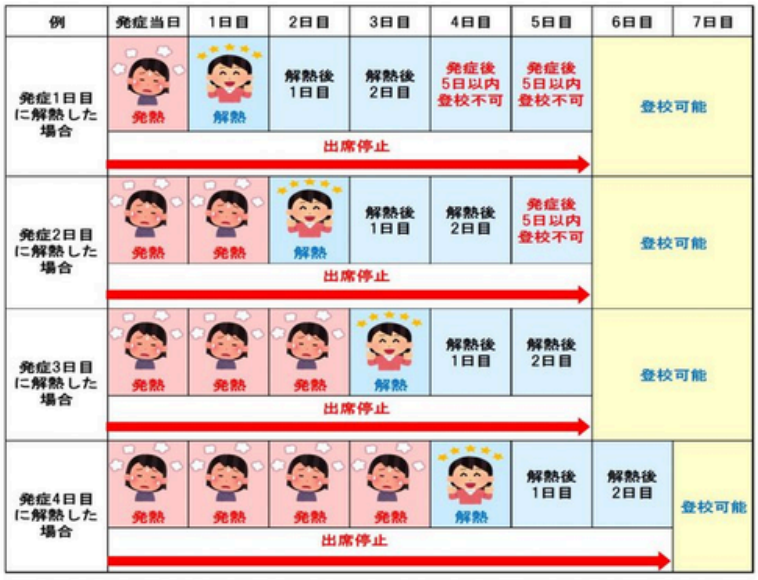
【B】登校許可申請書

・第２種感染症
・第３種感染症

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、診断後順調に回復した場合に限り、【A】を使用します。

＊登校許可申請書は学校のホームページからもダウンロードできます。
＊用紙は保健室にもございますので、お声掛けください。

インフルエンザ出席停止期間



受診・検査のタイミング

インフルエンザの検査を受ける際の適切なタイミングは、「症状出現後 12～48 時間以内」とされています。

12 時間より早い場合、体内のウイルス量がまだ少なく、検査薬に正しく反応しない（偽陰性）可能性があります。

48 時間を超えた場合、抗インフルエンザ薬の効果が十分に得られにくくなると言われています。

なお、新型コロナウイルス感染症の場合は「発症後24 時間以降」が検査に適しているとされています。 体調の変化に合わせて、適切なタイミングでの受診をご検討ください。

11月8日は いい(11)歯(8)の日!

日本歯科医師会が「いつまでもおいしく楽しく食事ができるように」を掲げ、口の健康維持を呼びかける日と制定しました。

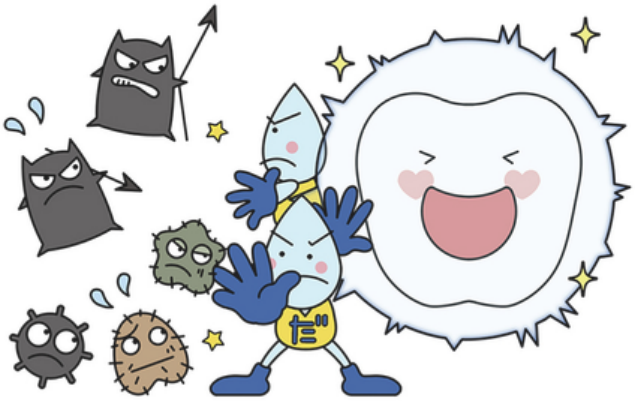
カミングサンマル チャレンジ! 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです!

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



きれいな歯ならび



豊かな表情

満腹感じて 肥満予防



おなか いっぱいに なってきたかも!?

噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金をしましょう!