



朝晩は、めっきり寒くなりました。そんな中でも、運動会の練習や係活動が活発で、にぎやかな様子に元気をもらっています。全国的に、手足口病やマイコプラズマ肺炎等の感染症が流行しています。空気も乾燥してきており、感染症の流行期に入ってきます。冬場も水筒の持参にご協力をお願いします。

## 【 10月感染症状況 】



10月は、溶連菌感染症・手足口病・マイコプラズマ肺炎による出席停止がありました。

## 【 登校時に書類提出が必要な感染症 】※用紙は、医療機関にあります



☆医師が記入

 <h3>意見書</h3>	<p>麻疹・インフルエンザ・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・結核・咽頭結膜熱 流行性角結膜炎・百日せき・急性出血性結膜炎・髄膜炎菌性髄膜炎・O157 など</p>
--	--

☆医療機関で出席停止期間を確認後、保護者が記入も可能

<h3>登校届</h3>	<p>溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・伝染性紅斑・ウイルス性胃腸炎など</p>
--------------	--

学校などの集団生活では、感染が拡がりやすくなります。上記感染症の場合は、リーバー等で学校までお知らせください。また、自宅で療養し、症状が改善、なくなってから登校をお願いします。

栃木県内では、県南健康福祉センターでの「手足口病」の感染が警報レベルにあがっています。インフルエンザの報告は、まだ少ないですが、基本的な「手洗い」「こまめな水分補給」など感染症対応をご家庭でもお願いします。

## 【 保冷剤のご協力 ありがとうございました！ 】



たくさんの保冷剤の寄付ありがとうございました。多くのご家庭にご協力いただき、たくさん集まりました。安心して運動会や日常的なケガの手当を行うことができます。

## 【 水筒持参のお願い 】

感染症対応として、こまめな水分補給は一年を通して行います。水筒の持参に引き続きご協力をお願いします。



# 【 11月8日 いい歯の日 】



	今年度 (R6)	昨年度 (R5)	R4年度
未処置者	113人 (19.9%)	160人 (27.0%)	174人 (29.1%)
処置完了者	127人 (22.4%)	90人 (15.2%)	78人 (13.0%)
その他の疾患	53人 (9.3%)	44人 (7.4%)	45人 (7.5%)

10月14日付けで、未治療のご家庭に再度、治療のお願いを配付させていただきました。

今年度中の歯科受診をご検討ください。また、要注意乳歯がすでに抜けた場合は、その旨を保護者で記入し、学校までご提出をお願いします。



—児童のみなさんへ—



12月から小中一貫で立腰を行う予定です。朝の立腰タイムや姿勢クイズ・先生達が出演する動画を紹介予定です。

立腰は、腰骨を立てて(姿勢を正して)心も落ち着かせて過ごそう!といった目的からはじまりました。

常に、いい姿勢でいることは難しいです。理想ですね!

福田先生は、疲れた時は、ダラ~とするし、足を組んで座ってしまうことも…。

冬場は手が寒く上着のポケットに、手を入れて猫背になる人を見かけます。

転んだ時に、手がだせないで、顔に大けがをする危険もあります。

食事の時の姿勢もふりかえてみてね。

猫背や犬食い(お皿を持たないで食べる)肘をつく・片手で食べるになっていないかな?

かな?

作ってくれた人への感謝の意味もこめて、いい姿勢でマナーよく食事をしようね。



## 小中一貫コーナー

## 【睡眠とSNS】

寝る前にメディア機器(テレビ、ゲーム、スマートフォン等)を使うと、画面から出る光に含まれるブルーライトによって、眠れなくなってしまう。良い睡眠を取るためにはどうしたらよいでしょうか。

### 良い睡眠を取るために

- 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。
- 参考: [健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)
- 1日にメディア機器を使う時間を決めておく。
- 寝る2時間前には使用しないようにする。

### 睡眠不足になると…

- イライラする
  - 疲れがとれない
  - 集中して勉強ができない
  - ケガをしやすい
- など心身に影響を及ぼします。

