



令和8年
10月
七林小
保健室

だんだんと過ごしやすい季節になってきました。秋が深まると、日中と朝ばんの気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期にもなります。また今年は、昨年度よりさらに早くインフルエンザの流行が始まりました。元気に学校生活を送るために、上着で上手に体温を調節したり、手洗い・換気・休養をしっかりとしたりして、毎日を元気に過ごしましょう。

9月の身体測定結果

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	119.4(+2.1)	21.7(+0.9)	118.5(+2.2)	21.5(+1.0)
2年	124.6(+1.7)	25.1(+1.1)	122.3(+1.9)	23.7(+1.1)
3年	129.8(+2.4)	26.4(+1.1)	130.8(+2.4)	27.8(+1.3)
4年	136.0(+1.9)	31.9(+1.6)	136.8(+2.6)	31.0(+1.6)
5年	141.0(+2.4)	34.5(+1.7)	144.6(+2.5)	35.6(+1.6)
6年	149.5(+2.9)	39.2(+1.9)	148.7(+1.8)	40.2(+1.1)

()の中の数字は4月からの成長を表しています。どの学年も4月の結果と比べて成長しています。成長には個人差があります。人と比べると、4月の自分の結果と比べてみましょう。健康カードに成長曲線がかけます。自分の成長を確かめてみてください。成長について相談したいことがあるときは、保健室にきてください。

10月の予定

15日(木) 歯科相談 (1・3・5年生)
22日(木) 歯科相談 (2・4・6年生)

※歯科相談の日は、朝ごはんのあとしっかり歯をみがきましょう。



口の中は元気かな？
自分でかくにんしてみよう
毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？
鏡で見てかくにん
歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。
食べ物や飲み物でかくにん
食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。
冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみよう。歯は軽い力でみがいてくださいね。
口の中のようにきよくチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。



インフルエンザ

インフルエンザ 登校できるの？	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
	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		

保護者の方へ

今年は8月末に船橋市でもインフルエンザの流行が開始となりました。昨年よりも3週間早い流行開始となりました。本校でも、インフルエンザの感染が確認されました。改めて、感染症対策についてご協力よろしくお願いします。

- ①のどの痛み、鼻水、咳、発熱等の症状が見られた場合には、無理に登校せず、受診をお願いします。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。
- ②インフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡をお願いします。その際、A型B型についてもお知らせください。
- ③最新情報につきましては、学校メール等でもお知らせいたします。また9月18日に配信したリーフレットも改めてご確認ください。