



令和7年10月31日
市川市立若宮小学校
保健室

風が冷たくなり、寒くなってきましたね。朝晩の気温差が激しく、体調をくずす人も多く見られます。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、気温に合った服装で元気に過ごしましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。
い(1)い(1)は(8)のごろあわせにより、1993年に作られました。「いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために口の中の健康をたもってほしい」という思いがこめられています。

11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメツバツ



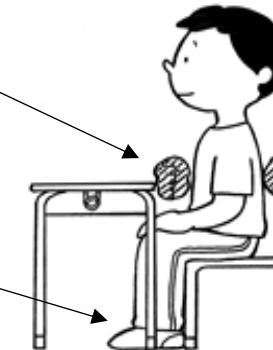
ただ 正しい姿勢

あいことば
合言葉は、

ぐー！ぺた！ぴん！

★ぐー！

机とおなかの間は
ぐー1個分あける

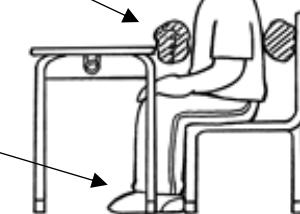


★ぴん！

背筋を
ぴんとのばす

★ぺた！

足のうらは床にぺた



★ぐー！

いすと背中の間も
ぐー1個分あける

正しい姿勢だと
集中力も
アップするよ！

こんな座り方になっていませんか？



保護者の方へ

日頃からお子様の健康管理にご協力いただきましてありがとうございます。若宮小でも10月後半からインフルエンザが流行してきました。感染力がとても強いため、医療機関で診断されると、出席停止扱いになる感染症です。症状や出席停止期間につきましては、裏面をご確認ください。

また、今までインフルエンザと新型コロナウイルスに感染した際には、ご家庭で「発症報告書」を記入いただき、提出をお願いしておりましたが、今年度からは提出不要とさせていただきます。医療機関で記入いただく「治癒証明書」も不要です。インフルエンザまたは新型コロナウイルスと診断された際には医療機関で指示された出席停止期間を学校までご連絡ください。ただし、インフルエンザと新型コロナウイルス以外の出席停止に該当する感染症の場合には、医療機関で記入いただく「治癒証明書」の提出が必要となりますので、ご了承ください。

まだまだこれから感染症が流行しやすい季節です。手洗いうがい、マスクの着用などの基本的な予防対策と合わせて予防接種もおすすめします。令和7年9月1日～令和8年1月31日の期間にインフルエンザの予防接種を受けると、市川市から費用助成受けることができます。Webから申請が必要になりますので、詳しくは市川市のHPをご確認ください。

