



令和7年11月  
世田谷区立桜丘小学校  
保健室

朝・夕と冷え込む時期になり、寒さを感じるようになってきましたね。寒かったり暑かったりと体温調節が難しい季節ですが、衣服で調節して過ごしましょう。また、これから季節は感染症の流行の時期もあるため、手洗い・うがいや換気を心がけ、予防しましょう！



## 保護者の方へ 出席停止期間について

インフルエンザ等、感染症が流行する時期となりました。手洗いやマスクで予防するなどお子さんの体調管理にご協力いただきますようお願いいたします。

また、お子さんがインフルエンザと診断された場合、出席停止となります。学校においては、インフルエンザ出席停止期間が「発症後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」と定められています。

なお、発症当日、解熱当日を0日目として計算します。

学校ホームページに出席停止解除願がありますので、登校可能となりましたら、記入の上、学校まで持参してください。

症状	発症後 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 1日目に解熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可	
発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可	

インフルエンザはよく効く薬ができ、すぐに症状が落ちつくようになりました。しかし、感染力は続きます。出席停止期間はしっかり休みましょう。



# 11月のいい〇〇の日なんだ!?

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

# 湯船につかって元気いっぱい

11月にはいい風呂の日があります。湯船につかると身体にいいことがたくさんあります。冷えた身体をしっかりとあたためましょう。

## 湯船につかるメリット

### 疲労回復

からだあたたかくろはいぶつからだ  
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

### ストレス解消

にゅうよくからだこころ  
入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

### 睡眠の質が良くなる

しんぶたいおんからだなかおんどさ  
深部体温という体の中の温度が下がるとき、人は眠を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

## 『ありがとう』を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家のひとなど、たくさんのひとたちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え  
るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え  
てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

