ほけんだより 11月

R8. 11. 2
岩瀬小
保健室

11月になり、今年も残り２か月となりました。寒暖差が大きいので、衣類を脱ぎ着して調節するよう声をかけていきます。

12 月の持久走記録会に向けて、そろそろ持久走練習が始まります。しっかり睡眠と栄養をとり、体調を整えられるよう、家庭でのご協力をよろしくお願いします。

11月8日いい歯の日 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





満腹感じて 肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

第2回学校保健委員会・学校給食試食会を開









【マヨネーズ教室】講師:キューピーマヨネーズ教室事務局

講義では、マヨネーズの歴史や作り方、使わない部分の卵の活用方法（黄身はマヨネーズに使用し、ほかの殻や膜、白身はお菓子や化粧品などに利用し、むだにしない工夫！）を学びました。実習では、卵、油、酢、塩でマヨネーズを手作りしました。ゆでたきゅうりに手作りマヨネーズと工場製マヨネーズをつけて食べ比べを行いました。

【学校給食試食会】

この日は、岩手県献立の給食を教室で召し上がっていただきました。子供たちは、45 分間で配膳・食事・片付け・歯みがきを行っています。保護者の方にも同じように体験していただきました。

参加者の感想

- マヨネーズに入れる油は、オリーブオイルでもごま油でもアマニ油でもいいと聞き、家でも作ってみようと思います。油をたくさん入れるのでびっくりしました。
- いつも食べない野菜もマヨネーズをつけてなら食べられることもあるので、簡単に手作りできることがわかったので家でも実践したいです。
- 完食している子が多くてびっくりしました。おかわりしている姿に嬉しくなりました。おいしい給食をありがとうございます。
- 家だと食べないのに学校だとサバを食べていて安心しました。

インフルエンザ 出席停止期間



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザの場合

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで。

新型コロナウィルス感染症の場合

発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで。（厚生労働省によると、熱が下がり、痰やのどの痛み等の症状が軽快すること）