

令和7年10月31日 小平市立上宿小学校

いよいよ運動会が近づいてきました。運動会練習での疲れや寒暖差で体調をくずしやすく なっています。特にインフルエンザの流行が見られ、学年閉鎖や学級閉鎖の措置をとりました。 引き続き、手洗い・うがい・十分な休養を心がけ、体調管理にご協力をお願いいたします。

がつ ほけんもくひょう しせい **II月の保健目標:よい姿勢ですごそう**

普段の姿勢を見直しましょう。悪い姿勢を続けると、体にさまざまな影響を与えます。

こんな姿勢で生活していませんか?



寝ころがって



下を向いて スマートフォンを使う



せなか 背中を丸めて

流行中

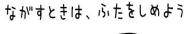


インフルエンザが流行し始めました。朝から体調が優れないときやお子さんの体調に変化 | がある場合等は無理して登校させず、家で早めの休養をとるようお願いします。今後も急な流 🖡 ■行に備え、マスクの予備を少し多めにランドセルに入れておいていただけると助かります。また、 ■小平市立学校の感染症等による学級閉鎖等の状況は、本校 HP にリンクを貼っています。

10月27日~ インフルエンザ感染者数

「いいトイレの日」 1 1 月 1 0 日 1 1 月 1 5 日 「世界トイレの日」

みんなのトイレ、きれいにつかおう





朝のトイレタイムでスッキリしよう



けんこう



*と て トイレの後は手をあらおう



「いい歯の日」 11月8日

むし歯になりやずい生活習

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。 食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が 大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が 少ない(30 回以下)



食べた後に、歯みがきを しないことがある