



太田市立世良田小学校
ほけんだより No.8
令和7年11月17日

一人一人の活躍が光った熱い運動会が終わりました。朝晩冷え込む日が増えてきましたが、季節はここからいっきに冬へと向かいます。体調管理の難しい季節になりますが、栄養バランスのとれた食事や睡眠時間をしっかり確保する等、規則正しい生活のもと11月も元気に過ごしていきましょう。

群馬県内では11/4に1医療機関あたりのインフルエンザ報告数が基準を上回り、「注意報」が発表されました。過去10年で2番目の早さだそうです。

**インフルエンザ
流行中!!**



.....インフルエンザ情報.....

11月に入り、太田市内の学校では、インフルエンザの感染者が急増し学級閉鎖をする学校が多くなっています。ここ数年でなかったような学級閉鎖数のため、かなり猛威をふるっている様子がうかがえます。先週はお休みの子が少なかった本校でも、今週からインフルエンザでお休みしている子がみられるようになりました。感染予防に努めましょう！

猛威をふるうインフルエンザ 予防と対策を！

例年より早いインフルエンザの流行に、なかなか気持ちも追いつきませんが、しっかり対策をはじめていきましょう。

手あらい せきエチケット(マスク) 十分な睡眠



バランスのよい
食事



■インフルエンザになってしまったら...

- ・その旨を、学校までご連絡ください。
- ・出席停止期間は、【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】となります。(発症日を0日目として数えます。)
- ・回復後、登校する際は、「インフルエンザにおける療養報告書」を保護者の方にご記入いただきお子様に持たせてください。用紙は、学校ホームページからダウンロードするか、学校に取りに来てください。

約4割の子どもが？

「お口ぽかん」



みんなはだいじょうぶ？

テレビを見ている時や、ゲームに夢中になっている時など、みなさんの口は開いていませんか？

この「お口ぽかん」は、口を閉じているための筋肉がおとろえ、無意識のうちに「口呼吸」をしている状態をさします。コロナ禍でのマスク生活も一因とされていますが、コロナ禍後の調査で約4割の子どもに「お口ぽかん」がみられることがわかったそうです。

チェックしてみよう！

～3つ以上あてはまったら要注意～

check

- ☐ テレビを見ている時など、口を開けたままのことがある。
- ☐ 普段、口から歯や舌がよく見える。
- ☐ 食事の時、クチャクチャと音がする。
- ☐ 飲み物がないと、食事がしにくい。
- ☐ いびきをかくことが多い。
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れていることがある。

「お口ぽかん」のデメリット

- ① 感染症にかかりやすくなる
- ② むし歯、歯周病、口臭の原因になる
- ③ 歯並びが悪くなることもある
- ④ 発音に支障が出ることもある
- ⑤ 姿勢のゆがみにつながることもある

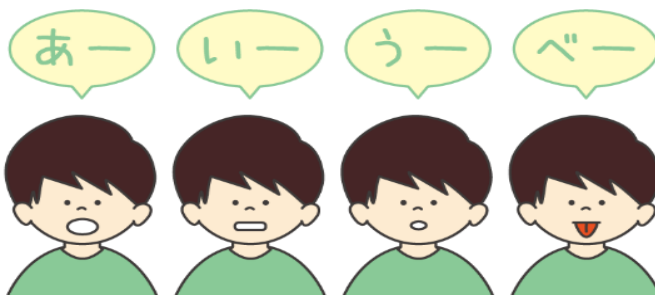
やってみよう！

今日からできる！！
「お口ぽかん」対策

～あいうべ体操～

【あいうべ体操のやり方】

- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



(1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます



つめが長い子が時々みられます。
けがの原因にもなりますので、つめをこまめに切るようにしましょう。よろしくお願いします。毎週お休みの日に、切る習慣をつけるのがおすすめです。

