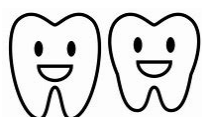




令和7年11月4日
向日市立第2向陽小学校

11月に入りました。本格的な冬は、もうすぐそこまで近づいています。体が寒さになれない今の時期は、体調をくずしやすくなると言われています。手あらいを心がけて、かぜやインフルエンザを予防し、元気に冬をすごしましょう！

11月8日はいい歯の日



大切な歯
こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ

一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1 ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント！
よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2 甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント！
ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3 寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！
寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にていねいに



は歯みがき名人になろう！

- ① 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、かむ面はていねいにみがきましょう。
- ② 歯ぶらしはこきざみに、やさしく動かしましょう。
- ③ 1カ所20回をめやすにみがきましょう。

かぜにまけない！5つのポイント！

か

かえってきたら
手あらいが



ぜ

ぜんぶのこさず
三食 たべよう



よ

夜は早めに
ふとんへいこう



ほ

ぼうえいせん！
マスクをつけよう



う

うんどうして
強い体をつくろう



2向小でもインフルエンザにかかる人がぽつぽつ出てきています。インフルエンザにかかったら出席停止となり、登校の際は「罹患状況報告書」が必要になります。用紙は学校からお渡ししますので、インフルエンザにかかりましたら担任にお申し出ください。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	2日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	2日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	2日目	登校OK	登校OK