



令和7年11月
長岡京市立長法寺小学校

11月は「11」を「いい」と読む語呂合わせでさまざまな〇〇の日があります。その中でも、みなさんに意識してほしいふたつの日をご紹介します。



数字の「1」が背筋をのばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識を上げるためにつくられた記念日です。いつまでもおいしく楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いがこめられています。

そのほかに、4月18日（よい歯の日）6月4～10日（歯と口の健康週間）など歯に関する記念日はたくさんあります。それだけ歯は大切ということですね。

かむこと
効果

むし歯をふせぐ

歯並びがよくなる

消化を助ける

食べすぎを防ぐ

脳が活性化

ねんせい 4年生 はくち けんこうしどう 歯と口の健康指導

10月に4年生が、歯と口の健康指導を受けました。学校
歯科医の加藤先生と歯科衛生士さんによる授業で、むし歯
の成り立ちや、おやつの上手な食べ方、はみがきの仕方につ
いて学習しました。



保護者の方へ

10月末ごろから本校でもインフルエンザにかかる人が出てきました。長岡京市内の小中学校
では学級閉鎖も出ています。

ご家庭でも手洗いやうがいをする、のどの痛みや咳が出るときはマスクをつけるなどの、声掛
けを引き続きよろしくをお願いします。朝夕の寒暖差も大きく、体調管理が難しい季節です。体調
がすぐれないときは無理をせず、からだを休めてくださいね。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2