

ほけんだより

令和7年11月号

11月に入り、朝夕の冷え込みが強まってきました。インフルエンザや風邪等が流行しやすい時期になりましたので、早寝早起き朝ごはんを規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。また、うがい・手洗い・咳エチケットをして予防しましょう。今月もみなさんの健康を応援しています。

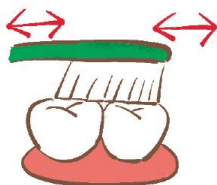
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



食べたらずくに歯を磨いて、むし菌のもとになる歯垢を落としましょう



この5カ所は意識して磨こう!

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザは欠席ではなく出席停止となります。病院で診断されましたら学校へご連絡ください。なお3日目に解熱していないと出席停止期間は延長となります。下の表をご確認下さい。

※発症した日（症状が出た日）を0日と数えます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	発熱	解熱	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校	
発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校

感染症予防についてお願い

○普段と異なる症状があるときは、無理して登校せず自宅で休養しましょう。

アレルギー疾患等の症状との区別が難しいため、軽微な症状があることで一律に登校を制限するわけではありませんが、感染症対策として発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理して登校せず自宅で休養することをおすすめいたします。

○風邪症状があるときは、咳エチケットをしましょう。

咳エチケットとは、感染症をほかの人に感染させないために、咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ等を使って口や鼻をおさえることです。咳や鼻水等の風邪症状があるときには、咳エチケットを行いましょう。なお、感染症流行時には、感染予防のためマスクの着用を促すことがあります。また、着けていたマスクが落ちて汚れてしまう場合もありますので、ランドセルの中に予備用のマスクを5枚程度入れておくことをおすすめいたします。

○こまめに石けんで手洗いをしましょう。

手には見えないけれど病気のもとになる菌やウイルスがついていることがあります。食事前、トイレの後、外出から戻った時は、石けんを使って30秒間の手洗いをしましょう。

○連続してお休みをする場合は、お手数ですが毎日 forms に入力をお願いいたします。

○出席停止期間のご確認をお願いいたします。

感染症によって出席停止期間が決まっているものがあります。一例として、インフルエンザの出席停止期間を掲載しましたのでご参照ください。ほかの出席停止の感染症については以前お配りした出席停止期間をご確認ください。出席停止は、原則として学校に連絡があった日からです。病院の診断がありましたらご連絡をお願いいたします。