

保健だより

令和7年11月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

今年は全国的にインフルエンザの流行が早いようです。石川県でも10月15日に流行期入りしたようです。また、10月の終わり頃から津幡町の他校でも流行っているということを聞きました。かぜやインフルエンザの予防として、石けんでの手洗い、うがい大切です。こまめな手洗い、家に帰ってからのうがいをしっかり続けましょう。また、好き嫌いせず、しっかりご飯を食べて、栄養をとること、夜は早くねて、すいみんをとることも、強い体を作るために大切です。2学期も折り返し地点です。残り2か月、元気に過ごせるように、1人1人が気を付けて過ごしましょう。咳やのどが痛いなどの風邪症状がある場合は、マスクの着用による咳エチケットをお願いします。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間をお知らせします。受診した病院の医師の判断のもと、療養するようにお願いします。

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。 東山書房 健康教室より

※1 発熱 ※2 解熱 ※3 解熱後 ※4 登校可能

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	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1

※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。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

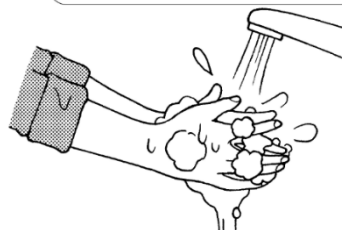
基準 発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

※1 発症 ※2 症状が軽快 ※3 症状軽快後 ※4 登校可能

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	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

石けんを使って手を洗う



外から帰ってきたらうがいをする



～津幡町健康推進課より～ インフルエンザ予防接種費用を一部助成しています。

【対象者】生後6か月～小学生：1,000 円/回、年度 2 回

中学生～高校生：1,000 円/回、年度 1 回

※経鼻ワクチンの場合は2歳～小学生が対象、2,000 円/回助成。（令和 7 年度以降に接種したものに限る。）

【申請方法】接種時に各医療機関が定める料金を支払い後、領収書、預金通帳（保護者名義のもの）を添付して窓口または電子申請にて申請ください。

【申請期限】接種日から 1 年に達する月の末日まで

電 子 申 請 は こ ち ら https://apply.e-tumo.jp/town-tsubata-ishikawa-u/offer/offerList_detail?tempSeq=484

11月8日は「いい歯の日」

石川県学校保健会及び石川県歯科医師会が主催の「第 6 6 回よい歯の学校運動」石川県大会において、本校は石川県の小規模校の部で県 3 位の賞をいただきました。11月8日に表彰式が行われ、賞状をいただきます。これまでも令和 4 年度：県 1 位、令和 5 年度：県 3 位、令和 6 年度：優良校の賞をいただいております、今回で 4 年連続となります。

保護者の皆様のご家庭での声かけにより、むし歯が予防され、むし歯ができてしまっても早期の受診をしていただいていることが、4 年連続の賞につながっていると思います。

学校でも引き続き、給食時によく噛むことや給食後の歯磨き指導を行っていききたいと思います。



たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが
**脳の血液の流れが
良くなって……**
あたま かいてん よ
・頭の回転が良くなる！
やるき で
・やる気が出る！
つか
・疲れにくくなる！



おお えいよう
**より多くの栄養が
吸収されて……**
からだ
・体がじょうぶになる！
ちから つよ
・力が強くなる！
しんちよう
・身長がのびる！



ひとくち
かい
30回かもう

そのほかにも……

- えき で ば ふせ
・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- あじ しょうじ かん
・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- すこ りょう まんぶく た す ふせ
・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！