

令和3年11月1日 白嶺小中学校 保健室

さて、11月は健康や身体に関する記念日が多くあります。11月8日は「いい歯の日」、11月9日は「いい空気(換気)の日」「119番の日」、11月10日は「いいトイレの日」、11月12日は「いい皮膚の日」、11月26日は「いい風呂の日」です。たくさんありますね!

11月8日は















いい歯の自一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる たまま 唾液は歯のガードマン



れている間に増える歯垢 寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って 歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で歯の健康チェック!

保護者の方へ

新型コロナウイルスの流行は以前に比べると落ち着いてきて、前より少しは安心して生活できるようになりましたが、寒くなり、これからインフルエンザ等の様々な感染症が流行する時期となりました。 新型コロナウイルスも含め、学校での感染拡大を防ぐため、欠席連絡の際に以下のことを確認させていただきます。ご協力をよろしくお願いします。

- **症状**(発熱や咳などがあるか、また症状はいつからあるか)
- ・**受診の有無**(症状や流行状況によっては、受診をおすすめする場合があります)
- ・診察の結果(インフルエンザの場合はどの型か、など)
- ・出席停止期間(学校での感染拡大を防ぐため、病気によっては出席停止になる場合があります) ※出席停止となった場合、後日、学校からお渡しする学校感染症届を記入していただきます。

〈裏面にインフルエンザの出席停止期間の早見表があります。〉



~下のような症状がみられたら、草めに受診しましょう~







対がまつう



全身のだるさ



さむけ

ロップル 自分でできる予防をしよう!!



手洗い・アルコール消毒



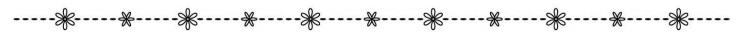
かんき換気 (空気の入れかえ)



人混みを避ける



加湿



インフルエンザ出席停止期間の早見表

出席停止期間「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」 発症した日の翌日から5日間、かつ、解熱した日の翌日から2日間

インフルエンザ様症状 (38 度程度の発熱)が はじまった日			双位口	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
			発症日 > 0 日目						発症後	発症後	発症後
		Онд	1 11 11	2 H H	онц	4 11 11	онц	6日目	7日目	8日目	
	例 1	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
			出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		例5以降は、	
	例 2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	解熱したって出版	に降は、 た日によ 席停止日 延期され
			出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		でいきます。	
	例 3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後2日目	登校可能		
			出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
	例 4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後2日目	登校可能	
			出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
	例 5	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
			出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	