



# ほけんだより 11月

令和3年11月1日  
白嶺小中学校 保健室

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこですね。寒い季節になると、空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。ウイルスに負けない体をつくるために、普段から規則正しい生活を心がけることはもちろん、手洗いや空気の入れかえなど、自分でできる予防もしましょう！

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！

今回は「いい歯の日」についてお知らせします。

11月8日は



## いい歯の日 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  
唾液は歯のガードマン



寝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いたします。

- ・**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。>

# インフルエンザにかかると……



～<sup>した</sup>下のような<sup>しょうじょう</sup>症状がみられたら、<sup>はや</sup>早めに<sup>じぶん</sup>受診しましょう～



38度以上の発熱



関節痛



全身のだるさ



せきや鼻水、さむけ

**じぶん** **よほう**  
**自分でできる予防をしよう!!**



手洗い・アルコール消毒



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	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後5日を経過した後		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 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		
		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			
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			

例5以降は、  
解熱した日によ  
って出席停止日  
が準じ延期され  
ていきます。