

# 12月

## 保健だより

令和7年12月5日  
中能登町立鹿西小学校

気温がさがり空気が乾燥する冬。感染症 流行 シーズンがやってきた。  
感染症 はいろいろありますが、感染予防の基本は同じ。  
手洗いやうがい、空気の入れ替えをよりていねいにしましょう。



### ポカポカお風呂 でリラックス



寒い日は、あったかいお風呂にゆっくり入り、心 も体 も  
温まろう!!

- お風呂で、かけ算がたくさんおぼえられるかもね。
- ぐっすり、眠ることができるよ。
- お風呂からあがったら、湯ざめをしないように気を付けよう。

### 保健のおはなし 11月の保健指導

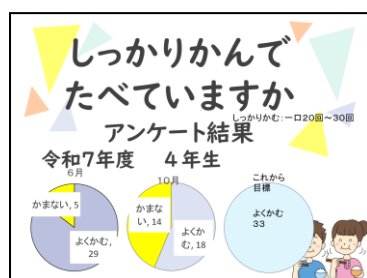


1・2年生  
じょうずに、はみがきを  
する練習 を音楽にあわ  
せてしました。



3年生  
みがき残しがわかる“そめだ  
し”をしました。どこが赤くな  
っているか、鏡 をよくみて色  
ぬりをしました。

歯垢が残っていたところは？  
自分の歯の  
赤いところ  
同じ場所に  
色を塗ろう!



4年生  
「ひみこのはがい〜  
ぜ」を合言葉にかむ  
ことの大切さをみん  
なで確認しました。



5・6年生  
「歯と口のクイズ」  
“へ〜そうなんや”  
?という感想が多  
かったです。

### 歯ッピー博士に挑戦

歯ッピー博士の歯



# かぜかな・・・?と思ったら

しっかりえいようをとる

たかいねつがでたら、びょういんへ

あたたかくしてねる

ひとごみをさける



## もしかしてインフルエンザ?



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれない。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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	登校OK	
4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OK

新型コロナウイルスの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK