

# ほけんだより



令和6年10月30日  
所沢市立中央小学校  
保健室

お子さんが自分で読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒にお読みいただきご家庭でも見守りとご支援をお願いします。

## 11月8日は い(1)い(1)は(8)の日

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。  
3食後、3分以内に3分間が理想。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よくかむことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 保護者の方へ

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、右の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、登校の可否をご判断いただければと思います。

お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	××	××	××	😊	😊	😊	🏠	
4日間	××	××	××	××	😊	😊	🏠	
5日間	××	××	××	××	😊	😊	😊	🏠

×× 発熱    😊 解熱    🏠 登校可    ※「発症した日」は発熱した日をさします。

\*ほけんだより11月号に掲載しているイラストは、東山書房『健康教室11月号』よりダウンロードして使用しています。

## 11月のほけんもくひょう

## かぜを予防しよう



中央小学校では、すでにインフルエンザでの学級閉鎖がありました。が、寒くなってくると、コロナや胃腸炎などの「かんせんしょう」も広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つのことに気をつけましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急にせきやくしゃみが出そうになった時には、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では休み時間ごとに教室の空気を入れかえましょう。



### 4 きそく正しい生活



夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中に備わっている病気とたたかう力)が弱まってしまう。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、きそく正しい生活をしましょう。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとつります。人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。

