

# 保健だより 12月



令和7年11月28日

さくら市立氏家小学校

## 12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう



学校では、手洗いや換気、教室内の加湿等、感染症予防の基本をみんなで取り組んでいるところですが、11月には例年よりも早くインフルエンザが流行し、感染拡大を防ぐために学級閉鎖をしたクラスがありました。その他、マイコプラズマ感染症や溶連菌感染症の報告もあります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取って、丈夫な体をつくっていきましょう。



### おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、

学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	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 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 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
出席停止期間								

\*感染拡大防止のため、インフルエンザと診断された場合、症状や診断された型（A型・B型）、医師の指示（いつまで学校をお休みするか）等、学校までお知らせください。

\*発症日翌日から5日間は出席停止となります。医師の診断、指示に基づき、規定の期間、自宅にて静養してください。

### ～歯と口の健康～ ピカリのワンポイントコーナー

#### しにくえん ししゃうえん ちゅうい 歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると歯がグラグラし、抜けてしまうこともあります。右のような症状がある場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。



- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに血が出る
- かたいものがかみにくい
- 口のにおいが気になる
- 歯肉がはれている
- 歯がグラグラする

★★令和7年度 よい歯の優良学校コンクール【栃木県医師会長賞・栃木県歯科医師会長賞】★★  
は くち けんこう は ゆうりょうがっこう とちぎけん い しかいちょうしおう とちぎけん し か い しかいちょうしおう  
は くち けんこう かん とりくみ ひょうか しょうじょう たで  
歯と口の健康に関する取組が評価され、賞状と盾をいただきました。これからも、みんなでよい歯をめざしていきましょう。