

# 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。



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

### 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<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目                       | 発症後<br>6日目 | 発症後<br>7日目 |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------------|------------|------------|
| 発症後2日目に<br>解熱した場合 | 発症 / 発熱    | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | ※まだ発症後5日<br>を経過していない<br>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<br>解熱した場合 | 発症 / 発熱    | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目                       | 解熱後<br>2日目 | 登校可能       |
| 出席停止期間            |            |            |            |            |            |                                  |            |            |

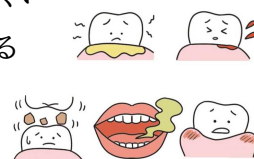
\*感染拡大防止のため、インフルエンザと診断された場合、症状や診断された型（A型・B型）、医師の指示（いつまで学校をお休みするか）等、学校までお知らせください。  
\*発症日翌日から5日間は出席停止となります。医師の診断、指示に基づき、規定の期間、自宅にて静養してください。

### ～歯と口の健康～ ピカリンのワンポイントコーナー

#### しにくえん ししゅうえん 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 【栃木県医師会会長賞・栃木県歯科医師会会長賞】★★

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たいと思います。