

# 

## 

令和7年11月発行  
石戸小学校 保健室

### 

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期となりました。また、今年は例年よりもマイコプラズマ肺炎が流行しています。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。健康に過ごすためにも、手洗い、うがい、早寝早起きなど基本的な規則正しい生活を意識しましょう。

## 

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



保健委員会の活動では  
“いい歯の日”に向けた取り組みで  
歯みがきカルタを作成しました！  
保健室の廊下に掲示しています。  
一生懸命作ってくれたので、  
ぜひ見に来てください！

それでもうまく  
みがけないときは

## 

奥歯や歯並びが  
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯のあいだ

歯間ブラシ

デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、  
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編！ 歯ぐきの痛みが  
気になる…

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に  
気をつけないと口の中を痛めることも。

感染症を寄せつけない

## 

インフルエンザなど感染症が流行り  
やすい時期になりました。少しの心  
かけでかかりにくくできます。



## 

市内や校内でインフルエンザに罹患する人が増え始め、これからの時期は様々な感染症が流行りやすくなります。マスクや咳エチケット、手洗い等のご協力をお願いいたします。また、登校前のお子様の体調に関しても注意深く見ていただき、普段と様子が違う場合には検温をするなどご対応いただけますと幸いです。

### 

※インフルエンザ等の感染症の検査の際は、発熱後 24 時間以内の検査では偽陰性となってしまう可能性があるため、発熱後から 24 時間以上時間をおいての検査が望ましいとされています。

インフルエンザや新型コロナウイルスに罹患した場合、病院を受診した際に、医師から出席停止の期間を言われることが多いかと思いますが、基本的には以下の通りとなります。すでにご存じの方も多いかと思いますが、再度アナウンスさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症 ※発症した日を0日目とします。

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

インフルエンザ ※発症した日を0日目とします。

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

学校保健安全法施行規則にて第三種の「その他の感染症」に分類されるものにつきましては、医師から感染のおそれがないと認められるまでの期間出席停止扱いとなります。そのため、感染症が疑われる場合には、早期の病院受診をお願いいたします。

感染症の診断を受けた場合や、出席停止期間等のご不明点等ございましたら石戸小学校（☎591-2007）までご連絡ください。