

ほけんだより



家庭教

令和6年11月6日
石戸小学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しく、日が暮れるのも早くなりました。冬がもうすぐそこまで近づいていますね。

空気が冷たくなるとともに、乾燥してくることで様々な病気が流行りやすくなります。登校後や外遊び後、トイレの後、給食の前などにこまめに手を洗ったり、換気をして空気を入れ替えたりすることで感染症を予防していきましょう！



～ 11月8日はいい歯の日 ～

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

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！



食べたならみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛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。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

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



歯と歯の間

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かいすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

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。

家を出る前にチェック！



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

保護者の皆様へ

〇引き続き感染症対策へのご協力よろしくお願いいたします。

市内でもインフルエンザに罹患する人がぽつぽつと出始め、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。いずれの感染症も飛沫・接触感染が基本となりますので、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つい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。

〇各種感染症の出席停止期間について

今年は例年よりも手足口病の流行が長く続きました。手足口病などの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。

※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】

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで

※発症した日を 0 日目とします。

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学校（☎591-2007）までご連絡ください。