

ほけんだより



江戸川区立大杉第二小学校

令和7年12月4日(木)



猛威をふるっているインフルエンザ。先月には学級閉鎖を行ったクラスが複数ありましたが、インフルエンザ罹患児童が減少してきました。保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。しかし、これで終息するわけではありませんので、ご家庭におかれましても引き続き、気を付けていただきたいと思います。

季節はさらに冬に向かってきました。あらゆる感染症の予防には手洗いや日頃の生活習慣を整えることが重要なカギです。年末年始は、特にご親戚等顔を合わせる機会も増えるかと思いますが、十分に気を付けてお過ごしください。



3年生、朝比奈先生からの歯科指導！

11月13日(木)、3年生対象とした歯科指導がありました。校医の朝比奈先生から、むし歯の原因や歯を大切にするための4つのポイントを教わりました。

- ①歯ブラシのつま先、かかと、わきの部分を使って歯みがきをすること、
- ②かかりつけの歯医者さんを持ち、むし歯がなくても定期的にみてもらうこと、
- ③フッ素入りの歯みがき粉を使うこと、そして口をゆすぐ際にはフッ素が流れてしまわないように水を少量にすること(ペットボトルキャップ1杯分くらいの量)、
- ④甘くないおやつを選ぶことが大切とのことでした。



学んだことのふりかえりクイズをしています！

5月からフッ化物洗口を始めています。フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し歯の表面を強化し、むし歯になりにくくする働きがあります。様々な歯みがき粉が市販されていますが、歯みがき粉を選ぶ際の参考にしてください。

年度途中でのフッ化物洗口開始を随時受け付けています。フッ化物洗口同意書は、毎年取りませんのでご了承ください。
今年度は、1年生を対象に毎月「江戸川区」から歯ブラシを配布しています。12月分を配布します。

感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



インフルエンザに感染すると、かぜと同じ様にのどの痛み、鼻水、咳などの症状がみられる他、38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。「インフルエンザ予防接種」は感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。



✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



インフルエンザにかかった場合には、「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」、発症日を0日カウントとし、この期間を経過するまで登校できません。

インフルエンザが治癒した後、登校の際にインフルエンザ診断報告書・登校報告書が必要です

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK