

ほけんだより 11月

11月になり、木々の葉っぱが美しく色づく季節を迎えました。11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬になります。寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

「かんせんしょう」を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも辛いですね。みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気を付けましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、爪の先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみのときは、できるだけ手ではなく、上着の内側で鼻や口をおおいましょう。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。30分に1回を目安に2ヶ所の窓を開けたり、扇風機を使ったりして、空気を入れ替えましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる。お風呂にゆっくりつかり、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

感染症は人から人へうつります。せきやくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。また、人が大勢いる場所では、マスクをつけると予防になります。顔とマスクの間にすき間ができないよう、ぴったりとつけましょう。



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

【インフルエンザ】

発症日を0日として、発症した後5日を経過、かつ解熱したあと2日を経過するまで。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症日	発熱 		解熱 			登校再開



【新型コロナウイルス感染症】

発症日を0日として、発症した後5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症日	症状あり 			症状軽快 		登校再開

※発症から5日経過しても、解熱または症状軽快から定められた日数が経過しなければ登校できません。

医療機関で学校感染症と診断された場合は、出席停止期間を医師に確認し、学校へ連絡をしてください。登校再開日には、原則として登校許可証の提出が必要です。登校許可証は、本校のホームページからダウンロードできますが、医療機関の書式でも結構です。ダウンロードが難しい場合は、学校からお渡ししますのでお知らせください。

11月8日は「いい歯の日」

正しい歯みがきの方法

11月8日は、「いいは」の語呂合わせで「いい歯の日」に定められています。いつまでも健康な自分の歯で過ごせるよう、正しい歯みがきをできるようにしましょう。

- ①毛先を歯にきちんと当てる
- ②軽い力でみがく
- ③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



保護者の方へ

歯科健診から約半年が経ちました。一生使う大切な歯ですので、1学期に歯科健診結果を受け取られて、治療報告書が未提出の方へ、再度お知らせを配付させていただきます。受け取られた方は、早めの受診をお願いします。