

～おうちのひとといっしょによんでください～

ほけんだより



令和7年12月2日 安行小学校 保健室

朝・夕の冷え込みが一段と厳しくなり、冬らしい日が増えてきました。冷えや寒さを防ぐには、厚着をするよりも、下着を着たり、足元を温かくしたりするのが効果的です。

寒いけれど続けてほしいこと

寒くなってくると、手あらいや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。でも、なぜこれをするのかを考えてみてください。**手あらいや換気は、感染症予防のために、**これからの寒い季節も心がけてくださいね。



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



12月の保健行事日程表

日(曜日)	保健行事と対象者
3日(水)	学校保健委員会(14:45~15:30) ※6年生が参加します

11月17日付の手紙でお知らせしています。提出日は過ぎていますが、参加希望の保護者の方は連絡帳等でお知らせください！

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

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

新型コロナの場合

例：
4日目に症状が軽快した場合、
5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

がつ ほ けんもくひょう
12月の保健目標は・・・

よぼう かぜを予防しよう



こんげつ
今月のキラりん歯コーナー



ほけん いんじどう
保健委員児童による「歯みがき教え隊(歯みがき指導)」



は ッピータイムの時間に、保健委員児童が「歯みがき教え隊」として、歯みがき指導に各クラスへ行きました！ 緊張しながらも、歯ブラシの持ち方やポイントを説明していました。これから指導に行くクラスもありますので、楽しみに待っていてください♪



ひとりひとり歯ブラシの点検
も行いました！



りんじし かけんしん
11月に臨時歯科健診・ブラッシング指導を行いました！



がっこうし か い あなやま
学校歯科医の穴山先生、かわむら
わたなべ
渡部先生に歯科健診をしていただきました！



しかえいせいし
歯科衛生士さんにブラッシング
指導をしていただきました！



ちりょうかんこく
治療勧告をもらった人は、
はや
早めに歯科医院に受診・相談
してください。



ブラッシング指導をしていただいた歯科衛生士さんから、歯ブラシの毛
先が広がっている子が多いとお話がありました。せっかくていねいに歯
みがきをしていても、毛先が広がっていたらうまく汚れが落ちません。
おうちの人と一緒に、一週間に一回歯ブラシ点検をしましょう！