



令和6年
12月6日
湊小学校保健室
No.11

おうちのひとと いっしょに よみましょう！

目の症状がある人増加中

先週あたりから1・2年生やその兄弟の学年で、目の充血、かゆみ、痛み、目やに、まぶたの腫れなどの症状が出ている人がじわじわと増えています。目の病気には感染力が強い『流行性角結膜炎（はやり目）』という出席停止が必要となるものもあります。目の症状がある場合には早めに病院を受診するようにしましょう！！



『インフルエンザ』石巻市内流行してきています！

今週に入り市内でインフルエンザが増えてきており、他市町村では学級閉鎖をしているところも出ています。本校では現段階で出ていませんが、いつ流行してもおかしくありません。いつもと違うと感じたら早めにゆっくりと休み、病院を受診しましょう。

インフルエンザの特徴		悪寒	
発熱	38～40℃	発病	急激に病気がすすむ
原因	インフルエンザウイルス	全身の痛み	強い
主な症状	高い熱が出る・筋肉痛・関節痛など	合併症	気管支炎、肺炎など

まわりのみんなのために

インフルエンザにかかると出席停止になります。『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』と定められています。薬の働きにより熱は比較的早く下がりますが、ウイルスは排出されているので周りの人にうつしてしまう可能性があります。病院の先生の指示に従い、ゆっくりと休みましょう。

解熱後
2日を経過している

+

発症後
5日を経過している

この2つがそろった時に、登校可となります。

※発熱が見られた日を発症日とします。

※いつから登校して大丈夫なのか分からない場合には学校へお問い合わせください。

出席停止期間早見表

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間								
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。



お口の健康教室を行いました！



11月25・27・28日に1・2・3・4・6年生でお口の健康教室を行いました。(5年生は1学期にLIONの小学生歯みがき大会に参加し、歯科指導を実施しています。)石巻市役所健康推進課の歯科衛生士さんをお招きし、各学年の発達段階に合わせた歯やお口に関するお話をさせていただきました。最後は全部の学年で歯磨き実習をし、磨き方の確認を行いました。

～1年生～

6歳臼歯について紙芝居でお勉強しました。おやつのお砂糖の量クイズや歯みがき実習を行いました。



～4年生～

噛む力チェックとして、1分間ガムを噛みました。色を見るまではドキドキ！噛んだ後のガムの色をチェックして、みんな噛む力はバッチリ！その後には歯みがき実習をしました。



～2年生～

歯の形を観察しました。犬歯はどれかな…？前歯、犬歯、臼歯の役割、むし歯のでき方を学びました。

～6年生～

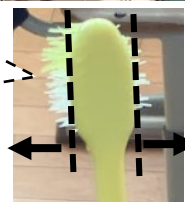
4年生と同じくガムを噛んで噛む力チェックをしました。先生も一緒にモグモグ…6年生も噛む力はバッチリ！歯周病やむし歯の写真を見て歯みがきの大切さを改めて感じていたようです。



～3年生～

丈夫な歯にするための合言葉「ひみこのはがいにぜ」生え変わりが多い年齢なので、どんなところにむし歯がでやすいかを勉強しました。

歯みがき実習の時に歯ブラシの状態を自分たちでチェックしました。歯ブラシを後ろから見た時に、毛先が見える状態のものは交換が必要です。週末におうちの方からもチェックをお願いします！



歯科衛生士さんからのアドバイス

～発達段階に合った歯ブラシの大きさを～

お口の大きさにあった歯ブラシでないと、磨き残しが増えてしまいます。年齢に合っていない大きさの歯ブラシを使っている人も見られました。小学生の時は学童期のものがオススメです！

～4年生までは仕上げ磨きを～

生え変わりが多くなる3・4年生くらいまで仕上げ磨きができるとうれしいです。毎日ではなくても週末やお時間がある時だけでも仕上げ磨きをしてお子さんとのスキンシップの時間にしてみては♪

