

# とほけんだより 11月

令和7年  
11月12日  
湊小学校保健室  
No.11

## 『インフルエンザ』大流行中！！

先週から市内で急激にインフルエンザが増えてきており、市内の学校では学年閉鎖や学校を臨時休業しているところが出てきています。本校でもインフルエンザでお休みをしている人が出てきている状況です。児童クラブや習い事など他学年や他の学校の人と関わる機会があると思いますので、自分ができる予防を徹底しましょう。そして、いつもと体調が違ふ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

|      |                  |
|------|------------------|
| 発熱   | 38～40℃           |
| 原因   | インフルエンザウイルス      |
| 主な症状 | 高い熱が出る・筋肉痛・関節痛など |

|       |           |
|-------|-----------|
| 悪寒    | 強い        |
| 発病    | 急激に病気がすすむ |
| 全身の痛み | 強い        |
| 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

出席停止期間は『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』と法律で定められています。

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日経過している

+

発症後

5日経過している

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(0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<br>(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  | ××            | ×× | 😊  | 😊  | 😊  | 😊  | 🏠  |    |
| 3日間  | ××            | ×× | ×× | 😊  | 😊  | 😊  | 🏠  |    |
| 4日間  | ××            | ×× | ×× | ×× | 😊  | 😊  | 🏠  |    |
| 5日間  | ××            | ×× | ×× | ×× | ×× | 😊  | 😊  | 🏠  |

××

発熱

😊

解熱

🏠

登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

# インフルエンザなどの

## 感染症を予防しよう！



### 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。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。

### 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。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！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、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）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るなど、規則正しい生活をしましょう。



### 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場合は、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

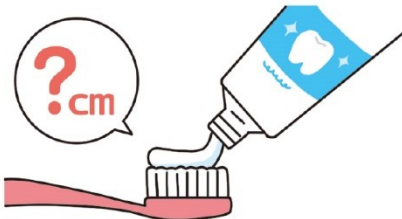
### めざせパーフェクト！

## 歯と口の ぎもんクイズ

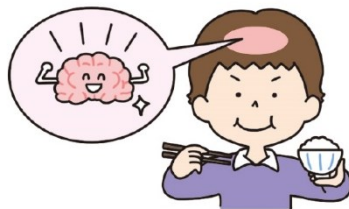
歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

11月8日

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかっばつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにていねいにみがく。



### 《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3～4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて