

令和3年12月1日



朝夕すっかり寒くなり、冬が近づいているのを感じます。朝の登校後や、  
休み時間に、マラソンの練習をがんばっている人をたくさん見かけます。  
最近では、マラソンカードのマスが増えたことを、嬉しそうに教えに来て  
くれる人も増えてきました。本番まであと少し、自分の力が発揮できる  
ように、がんばりましょう。

これから、クリスマスに冬休みなど、お楽しみがいっぱい입니다。楽しく過  
ごすために、マスク・手洗い・換気で、しっかりと感染症予防をして体調管理  
に気をつけていきましょう。

## コロナだけでなく…インフルエンザにも気をつけよう！！

突然の高熱・頭痛など、インフルエンザが疑われる症状が出た時は、できるだけ早く病院へ行き、  
静かに休むようにしてください。風邪症状に加え、インフルエンザと診断された場合も出席停止に  
なりますので学校への連絡をお願いします。

インフルエンザと診断された場合、出席停止の期間が、「発症後5日が経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」と両方の条件を満たすように、学校保健法で定められていますので、下の図の「ケース1」ように、最低でも5日は出席停止で、自宅療養となります。

## インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2日**が経過している

+

発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



※ 発熱した日（発症日）を0日と数えます。



# ふっ素せんこう はじ フッ素洗口が始まります



コロナウイルス感染予防のため、実施を見合わせていたフッ素洗口を開始します。  
 歯みがきの後、フッ素洗口液でうがいをすることで、歯の質を強くし、むし歯になりにくい歯を作ります。フッ素洗口をしても、きちんと歯みがきができていなければ、効果はありませんので、しっかりとていねいな歯みがきをするように心がけましょう。

フッ素が、歯を強くしたり、むし歯菌の力を弱めてくれますが、ていねいな歯みがきをすることが大事です。

弱い質の歯を少し強くし、むし歯菌に負けにくくします。

むし歯の菌と戦って、むし歯菌の力を弱めてくれる働きもします。

## ほうほう 【方法】

- ① 給食のあと、歯と歯の間まで、ていねいに歯みがきをする。
- ② フッ素を溶かした液を口にふくみ、ぶくぶくうがいを1分間します。(飲み込まないように注意)
- ③ うがいの液は流しに直接吐き出さず、紙コップの中に吐き出して、流しに流しましょう。

## ちゅうい 【注意】

- ・ 絶対に飲み込まないこと。
- ・ フッ素洗口をしたあと30分は水でうがいをしたり、飲み物を飲んだりしないこと。(フッ素が流れてしまって、効果がなくなってしまいます。)



※ フッ素洗口は、毎週水曜日に実施予定です

## 〈 12月の保健行事 〉

- |         |                       |             |
|---------|-----------------------|-------------|
| 2日 (木)  | 就学時健康診断               |             |
| 7日 (火)  | 環境衛生検査(空気・照度)         |             |
| 10日 (金) | スクールカウンセラー堀間先生来校      | 13:00~16:30 |
| 22日 (水) | 期末懇談会・小児生活習慣病予防健診事後指導 |             |
| 23日 (木) | 期末懇談会・小児生活習慣病予防健診事後指導 |             |
|         | スクールカウンセラー堀間先生来校      | 13:00~17:00 |



\*せいけつけんさ\* (月曜日) 6日、13日

\*フッ素洗口\* (水曜日) 1日、15日

