

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日か
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

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
				解熱	1日目	2日目	3日目	
OK!								
ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
			解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	
OK!								
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
					解熱	1日目	2日目	3日目
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

