



令和5年11月  
さいたま市立高砂小学校  
保健室

朝晩、寒いと感じる日も多くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。高砂小学校では、インフルエンザにかかる人も増えてきました。丁寧な手洗いや換気、睡眠や食事に気をつけて、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

体温調節しよう



服装で

【保護者の方へ】

## …ご家庭での朝の健康観察をお願いいたします…

インフルエンザが流行しています。引き続き、ご家庭での健康観察をお願いします。

**朝、お子さんに風邪症状がある場合、ご家庭で様子を見てください。**

また、学校で体調が悪くなった場合は、早退のご連絡をすることがあります。緊急連絡先が変わった場合には担任に連絡帳等でお知らせください。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止になります。出席停止期間が決まっていますので、お医者さんと発症日を確認し、決められた期間はお休みしてください。

### インフルエンザ出席停止期間確認表

※インフルエンザ出席停止基準: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

		発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
	さん									
	さん									
	さん									
例 1	発症後1日目に解熱した場合	発症	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例 2	発症後2日目に解熱した場合	発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例 3	発症後3日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例 4	発症後4日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例 5	発症後5日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

日付と体温を記入すると確認しやすいです。



# 親子歯みがきテストを行います

1学期、1～3年生は校内で、4～6年生は家庭で歯みがきテストを行いました。2学期は、親子歯みがきテストです。11月2日（木）に配付し、15日（水）までに提出です。おうちの人と一緒に歯みがきの仕方を確認してみてください。また、10月に歯科健診がありました。結果のお知らせをもらった人は、早めに歯科へ受診しましょう。

みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 学校保健委員会のお知らせ

日時：11月30日（木）14：45～16：00

場所：体育館

第2回学校保健委員会を開催します。今回のテーマは「いのちの安全教育」についてです。詳細はお手紙でお知らせいたします。ぜひご参加ください。

