

# ほけんだより



新座市立新堀小学校  
保健室  
令和6年11月発行

秋も深まり、朝と夜の空気がひんやりしてきました。空気が乾燥してくる時期のため、肌がかかさしやすく、のども痛みやすいです。乾燥予防のために、秋から冬にかけても、こまめな水分補給をし、体調を整えましょう。

また、発熱、頭痛、腹痛、風邪症状、出席停止の感染症で欠席する児童が増えています。体調が悪い日は、無理をせず、おうちでしっかり休んで、元気になってから登校するようにしてください。なお、出席停止の感染症で欠席する期間については、右の欄を参考にしてください。

## 10月の保健室利用状況

内科	外科	その他
70人	45人	4人

## 11月8日は『いい歯の日』です！



新堀小は、給食後に歯みがきタイムの時間を設けています。おうちから歯みがきセットを持ってくる際に、『歯ブラシの毛先は開いていないか』のチェックをお願いします。歯ブラシの毛先が開いていると、汚れが落ちにくくなったり、歯や歯ぐきを傷つけてしまったりします。お子さんと確認をお願いします。

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 感染症に注意しましょう



10月は、季節の変わり目もあり、体調を崩している児童が多くいました。日頃から、手洗い・うがい、必要に応じてマスクをつけて、感染症を予防しましょう。身体の免疫力（身体を細菌やウイルスなどから守ってくれる力）を高めるために、元気に過ごすために、規則正しい生活をすることも大切です。

感染症の種類には、出席停止のものがあり、それぞれに期間が異なります。以下をご参考ください。

分類	感染症の種類	出席停止の期間
第二種 感染症	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第三種 感染症	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
	溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎など	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで