



令和7年11月4日
練馬区立旭丘小学校
No.8

11月の保健目標
かぜに負けない体をつくろう



気温の低い日が増え、だんだんと冬が近づいてくるのを感じます。
10月から区内でもインフルエンザが流行しているようで、旭丘小でもかぜやインフルエンザでの欠席が増えてきました。

寒くなってくると手洗いが冷たくて辛く感じるかもしれません。ですが、かぜや感染症が流行るこの季節こそ石けんでの手洗いが大切です。いつも以上に意識してていねいに行いましょう。教室の空気もこまめに入れ換えましょう。

秋の歯科検診を行います！

実施日	対象学年	連絡事項
11月6日(木)	全学年	当日の朝は歯をしっかりとみがいてきましょう。

むし歯はこれから冬季に向かい、気温の変化で痛み出したり、水分摂取が少なくなり発生リスクが高まったりします。検診後に「健康診断結果のお知らせ（受診のお知らせ）」をもらった人は早めに治療しましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人もいるかもしれませんが、
そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

裏面もご覧ください

お家の方へ ～インフルエンザ対策～

インフルエンザは毎年、秋頃から春先まで流行する38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。本格的な流行が始まる前に、学校と家庭とでウイルスを「よせつけない・ふやさない」体制を整えていきましょう。

① 朝、熱があったら…

朝から発熱がある、体調が悪いときは、お家で様子を見てください。発病初期はせきや鼻水などでウイルスの排泄量が多く、周囲にうつしやすいと言われています。

② インフルエンザにかかってしまったら…

・ 早めに医療機関を受診して診断・治療を受けましょう。

※インフルエンザの疑いがある場合、鼻から綿棒で検体を採取して検査をします。受診のタイミングが早すぎると反応が出ないこともあります。発熱から半日以上48時間以内を目安に受診するのが望ましいとされています。

- ・ 安静にし、休養をとりましょう。とくに睡眠を十分とることが大切です。
- ・ お茶やスープなど飲めるものでいいので、水分をしっかりと補給しましょう。



③ インフルエンザ予防接種について

インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで2週間ほどかかり、約5か月効果が続くと考えられています。ただし、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐこと」です。ワクチンの接種は早めをお勧めします。



④ インフルエンザにかかった場合は出席停止です。

医療機関でインフルエンザと診断されたら、学校にご連絡をお願いします。インフルエンザは欠席ではなく出席停止扱いとなります。出席停止期間は、発症（＝発熱）後5日を経過し、かつ熱が下がって2日を経過するまでです。薬ですぐに熱が下がりますが、感染力を持ったウイルスが体内に残っているためです。感染の拡大をふせぐためにも、出席停止期間へのご協力をよろしくお願いします！



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅう こう ちゅう
流行中 !



マスクをする



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。