



令和7年10月31日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

11月に入り、寒さが増してきました。10月頃からインフルエンザでお休みする人が出ています。今年は例年より早く流行がはじまっています。手洗い・うがい、咳エチケットなど感染症対策に努めましょう。



11月8日はいい歯の日

11月8日はいい歯の日です。いつまでも美味しく食事を摂るため、毎日丁寧に歯みがきをするのが大切です。また、学校では11月に秋の歯科健診を実施します。朝は必ず歯みがきをしてから登校するようにお願いします。

歯科健診

5・6年	11月5日(水)
3・4年	11月12日(水)
1・2年	11月26日(水)



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる

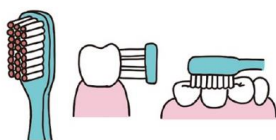


食えるとき、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきをしないことがある

歯ブラシを上手に使おう



全面

歯の表面、かみ合わせ



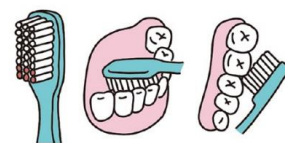
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！

区内では、10月に入りインフルエンザによる学級閉鎖も出ており、本校でもインフルエンザでお休みする人が出ています。感染症を予防するために、以下のことに気をつけて過ごしましょう。



かんせんしょう しゅっせきていし 感染症と出席停止について

下記の感染症にかかった場合は学校にお知らせください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



病名	出席停止期間の基準
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
インフルエンザ	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
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適切な抗菌薬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（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消失し、2日経過するまで
結核	医師により感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師により感染の恐れがないと認めるまで

※この他にも、出席停止となる感染症と診断された場合、登校する際に「登校届」が必要です。「登校届」の用紙は学校のHPからダウンロードできます。