



# ほけんだより11月

令和7年11月4日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室



日に日に気温が下がり、朝や夜はとても肌寒くなってきました。もうすっかり秋ですね。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は風邪をひきやすいと言われていいます。寒いときは上着を羽織るなど衣服を調節して、寒さに負けないようにしてくださいね。また、インフルエンザも流行しています。感染対策もしっかりしましょう。

感染症を寄せつけない

## 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

11月5日(水)

## 秋の歯科検診・歯科指導を行います

### 秋の歯科検診

【日時】11月5日(水) 8:45～ 保健室 (対象者には事前にお知らせしています)

【対象者】春の健康診断で所見があり、治療が終わっていない人。(受診済みの方は、お早めに保健室まで受診報告書の提出をお願いします。)

### 歯科指導

4年生に区の歯科衛生士さんによる歯磨き指導を行います。感染予防のため、歯垢染色の染め出しを御家庭で行っていただき、ワークシートの提出をお願いします。





# インフルエンザに

# 気を付けて！！



空気が乾燥してくるこの季節は、感染症が流行しやすくなります。本校でもインフルエンザで欠席する児童が増えてきました。インフルエンザで欠席する場合は出席停止になります。登校できるようになったら登校届を御提出ください。

## インフルエンザの出席停止期間

### 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	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							
発症	→					登校OK	
							
発症	→					登校OK	
							
発症	→						登校OK

### 発症した後、5日を経過 のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後5日を経過」するまでは出席停止です。

