



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



ひ ひ きおん さ あさ よる はだ ざむ
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り
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。



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 | | | 解熱 | | | 登校OK | |
| 発症 | | | | 解熱 | | 登校OK | |
| 発症 | | | | | 解熱 | | 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いため、「発症した後5日を経過」するまでは出席停止です。