



# ほけんだより12月



令和7年11月28日  
大島町立つつじ小学校  
校長 山室 誠也  
養護教諭 黒田 聡美

今日と明日はついに学会会です。インフルエンザが流行し、思ったように練習ができなかった時もあったかもしれませんが、仲間と力を合わせて作り上げ、全力で挑んだこの行事は、きっと心にあたたかな思い出を残してくれると思います。また、大きな行事を終えてほっとするこの季節は、寒さや疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、睡眠と食事で体を整えましょう。学会会で頑張った心と体をいたわりながら、元気に過ごして楽しい冬休みを迎えたいですね。風邪やインフルエンザなどに負けないよう、健康第一で過ごしましょう。

## 今月の保健目標

寒さに負けないじょうぶな体をつくろう



## 冬に流行しやすい感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

# インフルエンザになったら・・・

11月の中旬から下旬にかけて、本校では1,2年生が学級閉鎖を行い、他の学年でもインフルエンザによる欠席がとて多く学校の中が少し寂しい様子となっていました。コロナ禍を経てからインフルエンザは冬に流行る印象だったのが少しずつ変化してきているように感じています。

下記にインフルエンザに罹患した場合の出席停止期間について載せていますので参考にしてください。また、**インフルエンザは通常の欠席ではなく出席停止扱いとなりますので、その場合は学校までご連絡ください**ますようお願いいたします。

## インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

**2**日が経過している

+

発症後

**5**日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

# ケース1

発症

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

解熱

1日目

2日目

3日目

# ケース2

発症

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

解熱

1日目

2日目

3日目

4日目

# ケース3

発症

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

7日目

解熱

1日目

2日目

3日目



### 1. 6年生に歯科指導を行ってもらいました！

11月13日（木）に、歯科衛生士さんに来校していただき、歯垢染めだしの学習を行いました。自分が普段行っている歯みがきは隅々までキレイにみがけているのか、確認するいい機会となりました。染めだしたあと、赤くなっているところに特に気をつけて歯みがきをして歯をピカピカにすることができました。

歯は永久歯になったら替えはききません。今回の授業が自分の歯を大切にするきっかけとなれば幸いです。



### けんこうてちょうを配布します

2学期に予定されていた保健行事（身体測定、視力検査、色覚検査、歯科検診、マラソン前健康相談）が本日すべて終了しました。結果を記入したけんこうてちょうを来週お配りしますので、確認後 **P.3【発育測定の記録】**に保護者印を押し、学校までお戻しください。

