

ほけんだより 11月

山崎小学校 保健室

朝・晩がずいぶん冷え込むようになりましたね。まだ寒さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすいときです。

今年はずでにインフルエンザの感染が本校でも確認されています。岩出市でも流行の兆しです。

しっかりと手洗いうがいを、規則正しい生活習慣を心がけて、かぜ・インフルエンザの流行シーズンに備えて、丈夫な身体をつくっていきましょう。

インフルエンザの出席停止期間は下記の通りです。



インフルエンザにかかったら

登校

できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	3日目 (笑顔)	登校OK (校舎)	
発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	登校OK (校舎)	
発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	発症 (顔に××)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	登校OK (校舎)

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

いた痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



11月の予定

- 11月 1日 (水) マラソン前検診・・・1年生・4年生
- 6日 (月) マラソン前検診・・・5年生・6年生
- 8日 (水) マラソン前検診・・・2年生・3年生
- 9日 (木) 歯科検診・・・1年生・6年生
- 16日 (木) 歯科検診・・・3年生・4年生