

# ほけんがより 11月

令和  
7年度

※インフルエンザの流行がいつもよりはよくなっています！※

手洗い・うがい・マスクの着用で予防をこころがけ、すいみん・食事・休養をしっかりと、元気な身体をつくりましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに休むことが大切です。



インフルエンザによる学校の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」となっています（学校保健安全法施行規則第十九条）



こんなときは、インフルエンザを疑おう！

- 38℃以上の発熱（発熱していなくてもインフルエンザの場合があります）
- 急激に発症
- 局所の痛み（のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せき 等）



○ 全身の症状（頭痛・関節痛・筋肉痛 等）



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

**甘いものばかり食べる**

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。

**あまりかまずに食べる**

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

**～しながら食べる**

テレビなどを見ながらだと、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

**歯磨き残しをなくそう！**

歯と歯の間、前歯の裏、奥歯の裏、歯と歯くわすの境目、かみ合わせの溝

\*\*\*\*\*

## 色覚検査についてのお知らせ

先天性色覚異常は日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれることがあります。治療方法はありますが、授業を受ける時や、将来の職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。**4年生の保護者の同意を得た児童を対象に色覚検査を実施致します。**また、他学年でも希望がございましたら保健室までご連絡ください

