

# ほけんだより 11月

2024年11月8日

赤堀南小学校

ほけんしつ

朝晩の気温差が大きい日が続き、欠席者や発熱等の体調不良者が増えています。また、これからはインフルエンザも流行してくる時期になります。

手洗い、換気、よくねる・栄養をとる・運動をするなど規則正しい生活、咳エチケットなどインフルエンザやかぜを予防して、元気に生活できるようにしましょう。

## 11/8は、いい歯の日

11/8は、いい歯の日です。この機会に自分の歯みがきの仕方や普段の様子を振り返って、自分の歯を大切にしていきましょう。

### いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

### 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく

③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

毎日ていねいに

歯みがきをして、

むし歯や歯周病を

予防しよう!



# 保護者の方へ

## ●インフルエンザによる出席停止について

群馬県内でもインフルエンザが出てきています。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

### 【インフルエンザの出席停止期間の基準】

「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」

- ※登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。（学校のホームページからダウンロード可）  
※医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治癒証明書の提出が必要となります。

### 【出席停止期間のめやす表】

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏠	
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠	
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

※「発症した後5日」、「解熱した後2日」のどちらか一方のみの基準を満たした状態では登校再開とはなりません。登校再開には、両方の基準を満たす必要があります。

## ●欠席連絡について

これからの時期は、かぜや感染症が流行します。電話での欠席連絡ですと、回線が混んでしまいつながらないことが考えられるため、**欠席や遅刻等の連絡は、欠席連絡フォームからの入力**をお願いいたします。

※**11月25日(月)以降は、tetoruアプリを使って欠席連絡をお願いいたします。**

**入力の際は欠席理由（症状、熱の場合は体温も）を詳しくご記入ください。**

（11月25日以降は欠席連絡フォームからの連絡はできなくなります。）

※8：10までに連絡をお願いします。

※インフルエンザ等、出席停止に関わる病気の場合は、お電話で詳しく連絡をいただくとありがたいです。インフルエンザの場合、A型B型等の型もお伝えください。