

ほけんだより



令和7年11月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

日が落ちるのが早くなり、気温が低く寒い日が多いです。インフルエンザや風邪
症状の欠席が増えています。体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。



インフルエンザ流行開始

インフルエンザの欠席者が増えています。主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴
(飛沫) による飛沫感染です。インフルエンザを広げないためにも、感染対策を行いましょう。

症状

- ・38度以上の発熱
- ・頭痛
- ・関節痛
- ・筋肉痛

これらの全身症状
が突然現れる。

併せてのどの痛み、鼻水、咳など。

インフルエンザを広げないために…

- ・マスクの着用（とくに咳やくしゃみなどが出る人）
- ・こまめな手洗い（外出後、トイレの後、食べる前…）
- ・予防接種（予防や、重症化を防ぐ）
- ・適度な湿度の保持（50～60%が効果的）
- ・十分な休養とバランスのよい食事をする（体の抵抗力を高める）

・体調が悪い時は無理して登校せず、休養する。

出席停止期間

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

〜11月8日は「いい歯の日」〜

★日本歯科医師会によると、口腔内の
歯周病菌は、ウイルスの感染力を高め
るため、歯みがきをすることは、イン
フルエンザの予防になるそうです。
むし歯予防・感染症予防のためにも、
毎日の歯みがきを続けましょう。

★定期健康診断の後、治療が必要でまだ受診していない人は、早めに受診し
ましょう。冬休み前に再通知しますが、もし通知を紛失してもう一度もら
いたいなどありましたらお知らせくだ
さい。

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過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたあみがく。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。



よく噛むことで液が
しっかり出ると、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。