

えがお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和7年11月7日 No. 7

今年は例年より早くインフルエンザの感染が拡大しています。上尾市内でも、学級または学年閉鎖をしている学校があります。

厚生労働省によると、今季流行の中心は「香港 A 型 (A/H3)」で、全国の約半数を占めている模様です。この型は重症化リスクが高く、ワクチンの効果が得にくい傾向にあるとも言われるので、より警戒が必要です。さらに、症状が軽く、インフルエンザだと気づかないまま感染を拡大させてしまう“かくれインフルエンザ”にも注意が必要です。

11月8日は「いい歯の日」です。今年度も「親子歯みがきテスト」を実施します。結果を歯っぴーファイルに記入し、提出をお願いします。

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るかもしれませんが、
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。よくかまないと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らだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



～お知らせ～

まだ、歯科治療率が終わっていない人は、30人21(%)です。再度お知らせしますので、今年中に必ず歯科医の受診をお願いいたします。なお、
**2-1, 4-3, 6-2は、
歯科治療率100%になりました。**

「いい歯の日・パネル展」

歯・口の健康に関するポスターコンクールがあり、上尾市内の小学校の作品が展示されています。富士見小では、5名の作品が選ばれて、展示されています。ぜひ、足を運んでください。

<日時>

11月6日(木)～11月12日(水)

<会場>

アリオ上尾2階 光の広場



3-



3-



4-



5-



6-

11月の保健目標 かつ けんもくひょう 姿勢を正しくしよう しせい ただ

よいしせいは、からだと心こころに
いいこといっぱい！

せぼねがまっすぐ、
すくすくのびる



げんき
ないぞうが元気に
はたらく



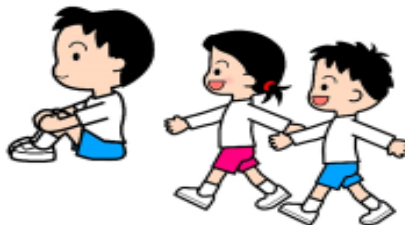
のう
脳がよくはたらき、
べんきょうに
しゅうちゅうできる



め
目のつかれをふせぐ。



きんにくをきたえる



「がんばろう」と、
やるきがでてる



保護者の皆様へ ～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～

朝晩の冷えこみがきびしくなってきました。この気温の変化から、かぜをひいている人が増えてきました。家庭での健康管理とともに朝の健康状態の観察をよろしくお願いいたします。

- ① かぜ予防の基本は、石けんでの手洗い、うがいと規則正しい生活です。特に睡眠不足やうたた寝はからだの抵抗力を弱めて、かぜをひくもととなります。具合が悪くて保健室に来る子の中には、ベッドでぐっすり眠ってしまう子もいます。ねる時間は、保護者の方がしっかり管理するようにしてください。
- ② 朝食は、みそ汁やカップスープ等、温かいものをとると、体温が上がり、より元気がでるのでおすすめです。これから、寒さと空気の乾燥から、かぜやインフルエンザの流行が心配な時期ですが、予防のため、水分補給は大切です。水筒を持たせるようお願いいたします。寒い日は、温かいお茶がいいですね。
- ③ 朝起きたとき、元気がない、食欲がない、顔色が悪い、どこか具合が悪いなど、いつもと変わった様子が見られる場合は、無理せず休んで様子を見るようにしてください。また、学校は家とちがって寒い場所です。むだな厚着はよくありませんが、まずは下着を必ず着ること。そして、じょうずに重ね着し、自分で衣服の調節ができるようにご配慮をお願いいたします。
- ④ インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで」です。

出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、感染症の蔓延を防ぐことができます。