



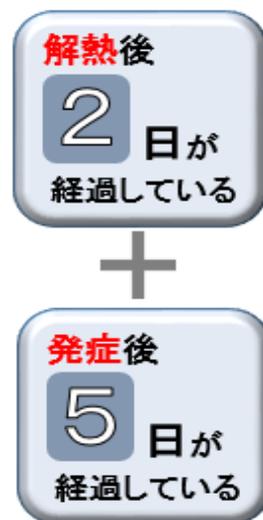
令和6年 12月 17日
府中町立府中中央小学校
保 健 室

インフルエンザ（A型）流行中！

広島県は、12月5日に「インフルエンザ注意報」を発令しています。本校においても、先週からインフルエンザ（A型）による欠席者や発熱、倦怠感を訴え早退する児童が急増しています。校内では、換気の徹底や必要に応じてマスクの着用を呼びかけています。朝の時点で、お子様が体調不良を訴えた時やいつもと様子が違うなど感じたときは、発熱の有無や健康状態を確認してから登校させてください。校内での感染拡大防止にご協力をお願いします。

☆インフルエンザの出席停止期間

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
解熱した 3日目に	発熱 	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目					解熱 1日目 2日目	登校		
解熱した 4日目に	発熱 	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目					解熱 1日目 2日目	登校		



〇感染症等治癒通知書について

以前お知らせしたとおり、今年度からは**感染症等治癒通知書を提出していただく必要はありません**。ただし、インフルエンザの診断結果や療養期間について必ず学校にご連絡ください。よろしくお願いします。

インフルエンザの予防、流行の拡大防止には、次の点に注意してください。

- 外から帰ったときだけでなく、こまめに、流水と石けんで“手洗い”を励行しましょう。
 - 睡眠をしっかりとり、偏食せずバランスの取れた食事を心がけ、体力をつけましょう。
 - 咳エチケットを守りましょう。
 - 室内は、加湿器などを使って、適度な湿度（50%～60%）を保ち、こまめに換気をしましょう。
 - 人が集まる場所への不必要な外出は避け、人込みに入る場合は、不織布製マスクを着用しましょう。
 - 症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 特に基礎疾患（腎臓疾患、心臓疾患、呼吸器疾患等）をお持ちの方や、妊婦、高齢者、乳幼児は合併症を起こしたり、重症化する恐れがありますので注意しましょう。
- 重症化する恐れのある方で、予防接種をまだ受けられていない場合、早めに受けましょう。（発症する可能性を低くし、発症しても症状が重くなることを防ぐ効果があります。）

歯科保健優良者表彰伝達式を行いました！

12月11日（水）校長室にて、歯科保健優良表彰伝達式を行いました。これは、安芸地区歯科衛生連絡協議会による6年生を対象にした表彰です。小学校6年間の学校歯科医による歯科検診を通して、むし歯がなく、歯・歯肉にも異常がないという条件に当てはまる6年生が表彰されます。今年は、11名の児童が表彰されました。

また、13日（金）に行われたお昼の放送では、全校児童に向け、日ごろの歯のケアの方法や歯の健康のために心がけていることを発表してもらいました。発表した6年生の説得力のあるアドバイスを受け、歯の健康に関心を持ち、日常における歯のケアが促進されることを期待しています。

私は、歯のケアで心がけている3つのポイントを発表しました。

- ・30分後にみがく
- ・奥歯まで磨き残しがないように
- ・5分ほどやさしく磨く



あったかい重ね着のポイント



- ☑️ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃さないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



- ☑️ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



- ☑️ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。