



令和7年12月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

いよいよ今年最後の月になりました。秋は運動会や学芸会などの行事がありましたが、感染症対策をしながら、よくがんばっていたと思います。これからさらに寒くなりますが、冬だからできることもあると思いますので、見つけてみてください。そのうちの1つに昔から「冬至（今年は12月22日）にお風呂にゆずを入れて入ると、風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。ゆずには体を温めたり、リラックスさせたりする効果があるそうです。この機会に是非、お家の人と試してみるとよいかもしれません。



＜保護者の方へ＞



○歯みがき指導を行いました。

11月7日（金）に歯科校医の丸山先生と歯科衛生士のみなさんに来ていただき、1年生と5年生に歯みがき指導を行いました。歯の染め出しにも挑戦し、磨き残しがどこにあるのかを鏡でじっくりと観察しスケッチして確認しました。丸山先生にブラッシングの仕方を教えていただいた後、きちんとみがけているか丸山先生と歯科衛生士さんに確認していただき「合格」をもらうことができました。



11月号の保健だよりでもお伝えした通り、ご家庭でも磨き残しの場所を確認していただき、「仕上げ磨き」をしていただきたいと思います。



お子様の健全な歯の育成のためにも引き続きご協力をお願いします。

○インフルエンザについて



墨田区内でもインフルエンザが流行しており、本校でもインフルエンザにかかる児童が増えてきています。引き続き感染症対策（マスク着用等）をよろしくお願いします。

※もしインフルエンザの診断を受けたら・・・



インフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。疑わしい症状がみられる場合には、登校を控え医療機関を受診してください。インフルエンザと診断を受けた際は、必ず学校へお知らせください。

※登校を再開するには・・・※

出席停止となった場合、登校を再開する際に「登校届（保護者記入）」の提出が必要となります。必要事項をご記入し、切り取り線以下を登校の際に学級担任までご提出ください。用紙は菊川小学校のホームページからダウンロードすることもできます。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ げんき
＜今月の保健目標：冬を元気にすごそう＞

感染 症 注 意 報
自分も まわりも

10のアクション
健康に
過ごすための



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまったも外
に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント 3

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してし
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。

感染経路別
冬に気をつけたい
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなど
で飛び散った飛沫に
含まれたウイルスな
どを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついで
たものに触れた手で
自分の鼻や口に触れ
る

空気感染

空気の流に乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついで
たものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など