



令和7年12月1日  
墨田区立菊川小学校  
保健室

ことしきいご つき  
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。かんせんしょうたいさく  
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ってきますが、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。



# インフルエンサ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。>



冬に気をつけたい4つの感染経路別病気の例	
飛沫感染	接触感染
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	ウイルスなどがつい たものに触れた手で 自分の鼻や口に触れ る
空気感染	経口感染
くうきの流れに乗って 漂うウイルスなどを 吸い込む	ウイルスなどがつい たものを口にする

飛沫・接触感染
<input checked="" type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症
<input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ
<input checked="" type="checkbox"/> 溶連菌感染症 など
空気・飛沫・接触・経口感染
<input checked="" type="checkbox"/> 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など