

保健だより 12月号

ひと
おうちのひと
よ
読んでね。

多度津町立豊原小学校

保健室



かがわけん げんじょう しんがた がつこのか すい どうぶん あいだ かんせんかくだいぼうしだいさくき
香川県の現状：【新型コロナウイルス】11月9日(水)から当分の間「感染拡大防止対策期」

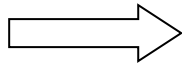
《保健関係のお知らせ》

○フッ化物洗口について（希望者のみ）

がっき かぶつせんこう しゅう はじ
3学期からフッ化物洗口（週1）を始めます。



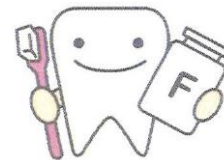
ハブラシで、歯についた
汚れをしっかりとします。



洗口液を口に含んで
ぶくぶくうがいします。

さいしょ (かい) は、みず
でぶくぶくうがいを
れんしゅう
練習するよ！

フッ化物洗口ってなあに？



フッ化物が溶け込んでいる液で、歯みがきの後にぶくぶくうがいをすることです。

フッ化物とは、歯や骨が作られる時や、それらを健康に保つために、必要不可欠なものです。でも歯の健康を保つためには、食べ物や飲み物に含まれているものを食べたり飲んだりするだけでは不十分です。そのため、むし歯予防には、フッ化物を取り入れる必要があります。

どんな効果があるの？

- ☆ 歯の質を強くする。（酸に溶けにくい歯になる。）
- ☆ むし歯になりかけた歯の表面を基に戻す。
- ☆ むし歯菌の活動を抑制する。（プラークの生成を抑える）



むし歯になりにくい丈夫な歯になります！

※ フッ素だけでむし歯がゼロになるわけではありません。普段している歯みがきやむし歯になりにくい食習慣を続けることは、もちろん大事。それも続けましょう！

うら
まに
つ
続
く

今冬のインフルエンザについて

インフルエンザは2シーズン流行が見られず、免疫を持たない人が増えています。インフルエンザは、重症化や後遺症の危険の可能性がある感染症です。

今年は、県内でもインフルエンザの報告がされています。

インフルエンザによる出席停止の期間

学校保健安全法は、出席停止期間を次のように定めています。

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

(ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めた時はこの限りではありません。)

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発症後							
		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
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○

- 注意
- (1) 発症日を0日と数える。
 - (2) 1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発症期間とする。
 - (3) 解熱した後2日というのは、解熱した日を0日と数える。

あなたができるインフルエンザ対策

- ★家に帰ったら、まず手洗いをしましょう。
- ★咳が出る時は、「咳エチケット（マスクをつける、ティッシュで口をおおう等）」を守りましょう。
- ★十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、学校までご連絡（32-2050）ください。

上記の出席停止基準をご確認いただいたうえで、お子さんを登校させてください。

症状が表れたら？

- ★突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られ、インフルエンザが疑われる時は、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。（できる限り診療時間内に受診してください。）