

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年11月30日発行 第9号



## 12月の保健目標

ふゆ けんこう  
冬を健康に  
すごそう！

空気が乾燥し、寒さが増してきました。今年ものこり1か月に  
なりましたね。11月に入ってから健康観察で「風邪をひいてい  
る」子どもが増えてきています。市内の学校では、インフルエン  
ザの発生も見られました。運動や十分な睡眠、栄養をとって元気  
にすごしましょう！

### 風邪の予防をしよう！

風邪の予防は、普段から十分な睡眠や栄養をとり、適度な運動  
をすることで、免疫力を高めることができます。もし「かぜを  
ひいたかな？」と思ったら、悪化させないように早めに休もう！  
また室内の環境は、温度21℃～24℃、湿度70%前後が  
ベスト♪



高橋先生が産休の間、  
保健室を担当します大平  
です。どうぞよろしくお願  
いいたします。

### 11月の来室状況

(11月29日現在)

けが … 52件  
病気 … 23件  
その他 … 1件  
来室総数 … 76件

### インフルエンザの出席停止期間について

市内の学校でインフルエンザの発生がありました。出席停止期間についてご確認を  
お願いいたします。期間は、学校保健安全法で下記のとおり定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

#### 【インフルエンザの出席停止期間】

発症（発熱）した翌日から5日間、かつ、解熱後2日を経過するまで



「むし歯ゼロ」  
の取り組み！

先月号から本日まで、むし歯の治療  
が済んだ児童を紹介します

むし歯治療済み児童

3年生 大内 陽菜 さん

現在のむし歯治療率：78.0% (46/59人)

～目標のむし歯治療率80%達成まであと2人！！～

※現在の「むし歯ゼロ」児童数：87.1% (88/101人)



### さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか  
週間の日程をお知らせします！

感染症流行の時期です！  
きちんと身につけよう！！



【12月のさわやか週間】  
12月3日（月）～12月7日（金）

【11月の受賞学年】

「さわやか賞」

2. 4. 5. 6年生

ハンカチは前日に準備して、毎日  
忘れないようにしましょう！