



ほけんだより 12月



令和5年12月1日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.8

11月から潮来保健所管内においてインフルエンザ患者報告数が警報レベルとなっています。感染対策として「手洗い等の手指衛生の励行」と「マスクの着用等の咳エチケットの実施」をお願いします。また、室内のこまめな換気や加湿も十分に行い、予防を心がけましょう。

12月の保健目標 かぜを予防しよう
12月の安全目標 暖房機具を安全に使用しよう

お知らせ

健康手帳を配布します（小学校）

小学校では、12月の清潔検査実施後、健康手帳を配布します。2学期に行った清潔検査や身体測定の結果をご確認ください。

清潔調べの下部には「ひとこと」という欄がありますので、保護者の方のコメントを記入してください。

押印、記入が済みましたら、健康手帳を **12月20日（水）までに学校に返却してください。** よろしくをお願いします。

今月の保健行事

清潔検査（小学校）	1日（金）
がん教育講演会（中2）	7日（木）6校時
性的マイノリティへの理解促進に関する講演会（中1）	20日（水）6校時

インフルエンザの「出席停止」について

インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザは感染力が強く、警戒すべき感染症です。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となっても、お子さんの回復の様子等を十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。また、出席停止期間が過ぎても咳が続く場合には「咳エチケット」としてマスクの着用等をお願いします。

出席停止期間のリーバーの入力をお願いします。欠席理由として「インフルエンザ」を選択し、症状等を入れてください。お手数かけますがよろしくお願いします。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間								
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱

解熱

登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

薬物乱用防止教室を実施（小学校）

11月1日に鹿島税関支署の職員の方をお招きし、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬物の種類や心身に与える影響を教えていただき、また、空港や港で薬物がどのように取り締まりされているかについて知ることができました。

冬休みはイベントが多い時期です。20未満のお酒とたばこは「薬物乱用の入口」と言われています。興味本位に気軽な気持ちで始めないよう、見守りをお願いします。

好奇心？誰かの誘惑？



きっぱりNOを!!



個別歯みがき指導を行いました！（小学校）

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、歯垢染め出し剤を使って個別歯みがき指導を実施しました。染め出し剤を使うと、自分のみがき残しを確認することができます。染め出し剤はドラッグストアなどで購入することができますので、機会があれば一度お試しください。

また、まだむし歯を治療していない人は早めの治療をお願いします。治療が済みましたら治療完了報告書でお知らせください。

むし歯がない場合にも、一生使う歯の健康のため、定期的に歯科医院で歯の健康チェックを行うことをお勧めします。

みがき残しはどこかな？



歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に