保健だより

令和７年１１月７日
さいたま市立三室中学校
保　　健　　室

10月下旬から、急に冷え込む日が増え、体調を崩す人が増えています。暑くない気候での体育祭練習、新鮮でしたね。これから冬に向け、感染症などが流行しやすくなります。手洗い、睡眠、食事など各自気を付けて生活しましょう。

感染症の流行に注意！～出席停止期間を確認しましょう～

全国的に、そしてさいたま市内でもインフルエンザにかかる人が増えています（感染症サーベイランスより）。発熱、咳、のどの痛みなどの風邪症状がある場合は自宅で静養する、病院に行くなど、体調の回復につとめましょう。朝、家を出る前に健康状態を確認し、無理に登校することのないようにしてください。また、体調不良等で早退する場合は保護者の方に連絡しますので、連絡先の変更がありましたら学校へお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間

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

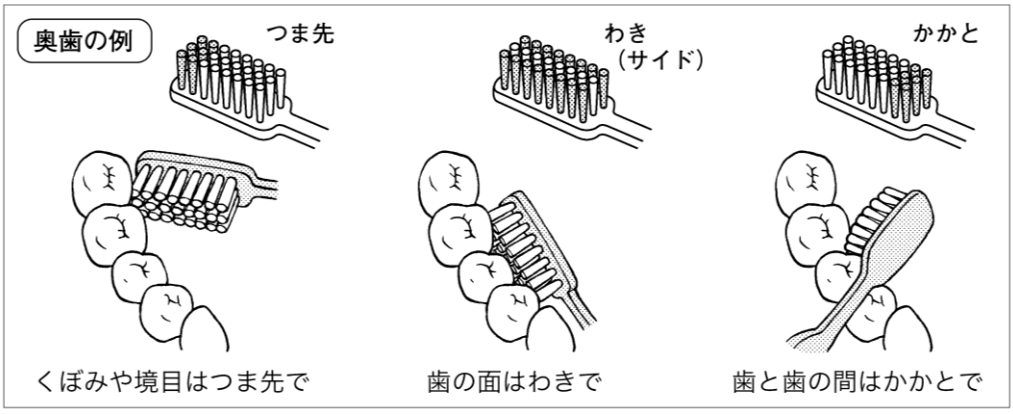
※発症した（症状が出始めた）日＝０日目・解熱した日＝０日目と数えます。

	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５日を 経過した後	
発症後 １日目に 解熱	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	登校可能	
	出席停止							
発症後 ２日目に 解熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	発症後 ５日目	登校可能	
	出席停止							
発症後 ３日目に 解熱	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							
※　解熱した日が１日延びるごとに、登校可能になる日も延びていく(新型コロナウイルス感染症も同様)								

※新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「**発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで**」です。

１１月８日はいい歯の日

歯ブラシの毛先を使い分けて効果的な歯みがきをしよう！



歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けると、効果的に歯を磨くことができます。奥歯では、奥のくぼみや境目は歯ブラシのつま先を使って、歯の面はわきで、歯と歯の間はかかとを使うことで、しっかりと汚れを落とすことができます。

秋の歯科健診は１２月４日（木）に実施します。

朝食後、歯をきれいに磨いてから登校しましょう。

学校保健委員会について

◆目　的：生徒の健康課題について（保健・体育・給食）知り、健康に関する意識を高め、より健康的な生活を送れるように考える機会とする

◆日　時：１２月１８日（木）５・６時間目

◆方　法：各クラスで Teams会議を視聴

◆テーマ：「姿勢と健康」

学校保健委員会前後に Forms でアンケートを行います。御協力よろしくお願いします。

保護者の方へ

今年度、参観を希望される保護者の方に向けて、生徒が視聴する映像を流します。会場は２階多目的室です。準備の関係で、参観を希望される場合は右のＵＲＬまたはＱＲコードを読み込み、必要事項を御入力ください。

また、参観の有無にかかわらず、「子どもの姿勢と健康」について知りたいこと、心配なこと等ございましたら、同じＵＲＬまたはＱＲコードに入力箇所がございますので是非お知らせください。

御不明な点は三室中学校保健室へお問い合わせください。

【保護者向け】学校保健委員会に関するアンケート（任意）

https://forms.office.com/r/4PNdFBixVS