



みんなげんきね

令和7年度 11月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読みましょう。

例年より1か月も早く、インフルエンザが流行しています。今後さらに気温が低くなると、様々なウイルスが活発になり、体調をくずしやすくなります。
しっかり睡眠時間をとったり、バランスのよい食事を心がけたりしながら、健康に過ごせるようにしましょう。



すいとう なかみ ちや
水筒の中身をぬるめのお茶
すいぱん ほきゅう ほか
にすると、水分補給の他に、
ちや
“お茶うがい”もできて、
かんせんしょうたいさく
感染症対策になるよ。
ちや ふく
お茶に含まれる
「カテキン」に殺菌
こうか
効果があるよ。



インフルエンザに罹患したら

速やかに学校へご連絡いただくとともに、『登校再開の際には『インフルエンザ経過報告書』のご提出をお願いいたします。』『インフルエンザ経過報告書』は、峰小学校ホームページよりダウンロード可能です。

用紙の①～⑥（右図太枠内）については、医療機関又は保護者の方に記入していただくことになっております。

体温の経過につきましては、登校再開のための、大切な情報となりますので、漏れなく検温と記入をお願いいたします。

出席停止の期間は「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」となっています。期間内に登校してしまった場合は、お迎えに来ていただくことになりますので、ご了承ください。

※発症日=発症0日、解熱日（平熱に戻った日）=解熱0日と数えます。



本校の感染症情報(11月に報告されている感染症)

- ・インフルエンザ
 - ・溶連菌感染症
 - ・伝染性紅斑(りんご病)
 - ・マイコプラズマ感染症

以上その他、風邪による発熱等、体調不良者が多数出ております。引き続き、ご家庭でも感染症対策をお願いいたします。また、毎日、清潔なハンカチとマスクを持たせてください。

また、感染症が流行している時は、通常よりも早めに早退の判断をさせていただく場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

きゅうしょく
給食

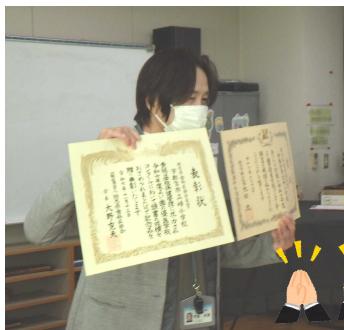
ほけん
保健

としょ
図書

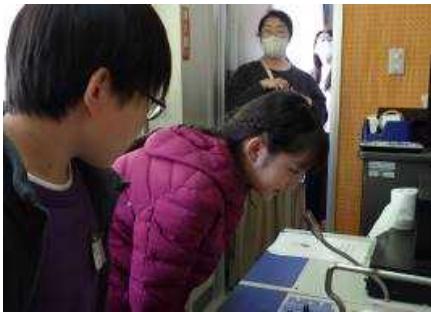
いい歯の日 スペシャルコラボ



歯みがき隊！歯をみがくとき
のポイントを伝えています。



よい歯の優良学校コンクール
表彰朝会にて紹介



ブックトーク
「歯が抜けたらどうするの？」



読書月間
～「歯」に関する本などを紹介～

保健室では、今後、給食後の歯みがきが、きちんとできているかを
チェックする“歯垢の染め出し”(キラキラクラブ)を開催予定です(^^)
参加は自由です。ぜひ来てね~☆

今月は、「歯」をテーマに、保健と
給食と図書がコラボレーションして、
それぞれ活動をしています。
また、今年度、「よい歯の優良学校
コンクール」において、県歯科医師
会長賞と県議会議長賞に輝きました！これからも、自分の歯を大切にし
ていきましょう。



「歯と食事」に関する放送

唾液をよく出す方法

唾液は、食べ物のカスを落としたり、歯を溶かす「酸」を中和
したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すための
方法を紹介します。



よくかんで食べる



すいぶんきゅう
こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)

