

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和7年11月 宇都宮市立城山西小学校

秋が深まり、肌寒い日が増えてきました。朝晩と日中の寒暖差が大きく、空気が乾燥し始める11月は、体が環境の変化に追いつけず、体調を崩しやすい時期でもあります。体の冷えは、かぜなどの病気と戦う力（免疫力）を下げてしまいます。羽織れる衣服で体温調節して、体を冷やさないようにしましょう。



歯の健康は全身の健康に影響します。たとえば、厚生労働省の調査によると、65歳以上で自分の歯がほとんどない人で、入れ歯を使っていない人は、20本以上歯が残っている人と比べて、認知症になる可能性が1.9倍高くなるそうです。他にも心臓病や糖尿病などの病気にも関係しています。

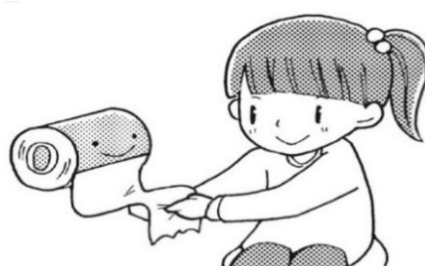
80歳でも自分の歯を20本以上残せるようにしようと、**8020（ハチマルニイマル）運動**がすすめられています。子どものうちから、ていねいに歯みがきする習慣を身につけて、自分の歯で話す・食べる・生きることができるようしていきたいですね。

11月10日は いとトイレの日

学校のトイレでは、トイレットペーパーのしんがそのままになっていたり、ペーパーをたくさん使って、詰まっていたりすることがあります。ご家庭でも、トイレの使い方のマナーを守れているかを確認し、出来ていないときには声をかけて、一緒に練習していただくようよろしくお願いします。



使用後はレバーやボタンを必ず手で押して水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ。使いすぎに注意しましょう。



トイレットペーパー以外の物をトイレに流してはいけません。



トイレのあとは、石けんで手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症にかかったときの対応について

集団で生活する学校では、学校保健安全法で定められた感染症（下の表）にかかった場合、感染拡大防止のため、**出席停止**となります。登校時に必要な書類もありますので、ご確認ください。

現在、市内では**インフルエンザ**や**マイコプラズマ感染症**、新型コロナウイルス感染症などが発生しています。特にインフルエンザは寒暖差もあり、急激な増加傾向がみられます。

どの感染症についても、対策は**手洗い・咳エチケット・規則正しい生活**が基本です。マスクの着用は個人の判断によりますが、咳やくしゃみがある時は手元に用意しておくとう安心です。また、**ハンカチを持ち歩いていない児童もいます。毎日手を拭く際に必要ですので、ご用意ください。**

予防接種を受けるのも予防法の1つです。絶対にかからない訳ではありませんが、重症化を防ぐ効果があると言われています。季節性インフルエンザは、流行のピークが1～2月のため、11月半ばまでに接種を済ませるとよいと言われています。

分類	病名	提出用紙	期間
第2種	インフルエンザ	インフルエンザ 経過報告書 保護者記入	発症後5日経過、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
	新型コロナウイルス感染症		発症後5日間経過、かつ、症状軽快後1日が経過するまで。発症後10日間はウイルス排出の可能性があることから、マスクの着用を推奨。
	百日咳、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）、麻疹（はしか）、風疹（3日ばしか）、水痘（水ぼうそう）咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎	意見書 医師記入 病院で証明をうける	疾患により異なる。
第3種	流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 腸管出血性大腸菌感染症（O-157） コレラ、腸チフス・パラチフス、細菌性赤痢	意見書 医師記入 病院で証明をうける	疾患により異なる。
	その他の感染症 溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑（りんご病） ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルス等）、ヘルパンギーナ、带状疱疹 RSウイルス感染症、突発性発疹	登校届 保護者記入	疾患により異なる。
その他	アタマジラミ、伝染性軟属腫（水いぼ） 伝染性膿痂疹（とびひ）		出席停止の必要はありませんが、担任にはご連絡下さい。

提出関係の用紙は学校でお渡しすることができます。宇都宮市HPからもダウンロード可能です。

出席停止の扱いは、医師の診断のもと、最終的に学校長の判断により決定いたしますので、ご理解くださいますようお願いいたします。表に記載のない感染症につきましては、学校までご相談ください。