

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
城北小学校保健室  
No.7

11月の保健目標 **かぜを予防しよう**

## はみがきでむし歯・歯肉炎を予防しよう



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## インフルエンザにご注意ください

10月中旬からインフルエンザの報告が増えています。本校でも学級閉鎖を行ったクラスがありました。手洗いや咳エチケットを励行し、体調のわるいときは無理をせず早めの休養をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は学校保健安全法で、「**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**」と定められています。医療機関で診断された場合には、出席停止期間についてのご確認もお願いします。



お願いします



学校を欠席する際の連絡は、「発熱（体温）、頭痛・腹痛・せき・はなみず・のどの痛み・吐き気・おう吐・下痢・だるい・筋肉痛・関節痛」など、主な症状をお知らせください。また、登校後に体調不良があった場合は、お迎えをお願いすることがあります。緊急連絡先に変更がありましたら、担任にお知らせください。