

# ほけんだより 11月

市川市立行徳小学校  
保健室  
R7年11月1日

日に日に風が冷たくなってきました。  
インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しやすい季節です。手洗いうがいをして、かからないように、  
きをつけてみましょう。



## 11月の「きょうは何の日？」

**11月8日 いい歯の日**

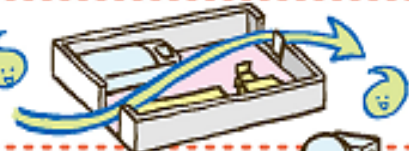
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

**11月9日 換気の日**

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

**11月10日 トイレの日**

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

**11月12日 皮膚の日**

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

**11月26日 いい風呂の日**

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

～アウトメディアチャレンジシートについて～

11月10日(月)～11月16日(日)チャレンジシートの記入を行います。

6月と比べてどうなったかも記入してもらいます。今から考えておきましょう。



## 手洗い・フイズ

**Q1** 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？(答えは一つとは限りません)

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき



**A1** 全部 手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

**Q2** 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく



**A2** ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合(例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合(例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK