

# ほけんだよい



令和8年 2月3日(火) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## インフルエンザ流行中！ 予防対策をお願いします！

現在、市内全域でインフルエンザが流行しており、鳥海小でも罹患者が増えています。多くはB型インフルエンザのようですが、A型インフルエンザにかかっている人も出ています。かかっていない人も、一度かかった人も、引き続き予防対策をお願いします。

### 【インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）】

発症日（熱が上がった日）を0日と数え、

「発症後5日を経過し、かつ 解熱した後 2日を経過するまで」

	発症した後 5日を経過	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 (6日目以降)
Aさんの場合	発症後1日目に 熱が下がった場合	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
Bさんの場合	発症後2日目に 熱が下がった場合	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
Cさんの場合	発症後3日目に 熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
Dさんの場合	発症後4日目に 熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
Eさんの場合	発症後5日目に 熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目

言葉では分かりにくい部分もあるので、早見表を作成しました。  
熱が下がる（解熱する）のが遅いと、出席停止期間が伸びていきます。

インフルエンザに罹患した場合、発熱などの症状がある場合、その他ご不明な点や、ご相談がある場合は、学校にご連絡ください。（TEL:0184-27-6311）

### 【予防方法】

- ・手洗い
  - ・うがい
  - ・マスク
  - ・規則正しい生活
  - ・あたたかい服装
  - ・せきエチケット
- など



#### 【せきエチケット】

せきやくしゃみをする時は、二の腕の内側で鼻と口をおさえます。

## 歯磨きカレンダーの結果について

冬休み中は、歯磨きの見届けのご協力、ありがとうございました。歯磨きカレンダーの集計結果を以下にまとめました。

### 〔長期休み中 1日あたりの平均歯みがき回数〕

学年	夏休み	冬休み
1年	1.81回	1.86回
2年	2.03回	1.93回
3年	1.85回	1.83回
4年	2.11回	2.28回
5年	1.96回	1.80回
6年	2.08回	1.98回
全校	1.98回	1.94回

1日の歯みがき回数の平均（全校）が、夏休み、冬休みともに2回未満という結果でした。身体測定の際、学年別にこの結果をお伝えしましたが、結果発表の前に、子どもたちに「歯みがきって、1日何回したらいいの？」と聞いてみました。すると、どの学年の子どもたちも、「3回」と答えていました。

しかし、多くの学年で、平均して2回にも満たないという結果が出ています。分かっていても、実際に「歯を磨く」という行動につながっていません。休日は、お出かけや用事で、お昼の歯磨きができなかった日もあると思いますが、今後も、基本的に1日3回の歯磨きを心がけていきましょう。ご家庭でも、歯みがきの声かけをよろしくお願いします。

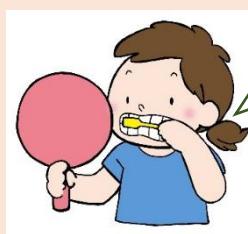
### ○小学生の歯は、むし歯になりやすい…

理由①生え替わりで凸凹していて、歯みがきがしづらい

理由②生え替わったばかりの歯はまだ弱い

丈夫になるまで時間がかかる

（根が完成するまで2～3年かかります。）



だからこそ  
毎日の歯みがき  
を大切に！

冬休み明けに、今年度最後の身体測定を実施しました。個人の測定結果については、身体測定カードを配付しておりますので、そちらをご確認ください。