

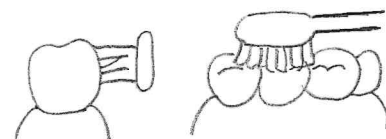
すくすく湯出っ子



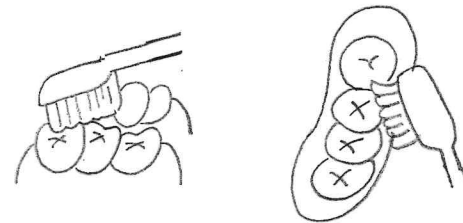
№.7 令和7年11月18日(火) 湯出小 保健室 坂本

は 歯 ブラシ を 上手 に 使おう

自分ではきちんと「みがいている」つもりでも、じっさいには「みがけていない」ことが多くあります。歯ブラシがとどきにくく、食べもののかすや歯垢(むし歯きんのかたまり)が残(のこ)りやすいところがあります。歯ブラシを上手に使って気をつけてみがきましょう。



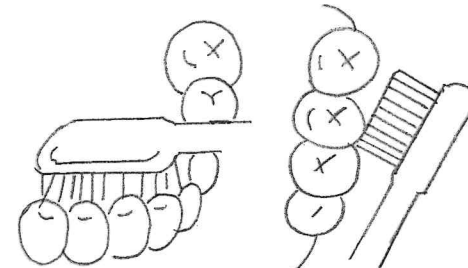
は ひょうめん
歯の表面、かみ合わせは
は ぜんめん
歯ブラシの全面で。



あ ちい
かみ合わせの小さなでこぼこ
おくは おくは あいだ
奥歯と奥歯の間はつま先で。



は しにく め まえは
歯と歯肉のさかい目、前歯と
まえは あいだ
前歯の間は歯ブラシのわきで。



まえは おくは
前歯のうらがわ、奥歯の
てまえ
手前がわはかかとで。

みがきのこしがないか、かがみでかくにんしましょう。



←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。



インフルエンザ 新型コロナウイルス 感染症の出席停止期間は湯出小学校のホームページにもなっています。

おうちのかたへ～インフルエンザの出席停止について
熊本県内でインフルエンザが発生しています。お子様がインフルエンザに感染や発症された場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。学校保健安全法の出席停止基準は、「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」となっております。以下の表を参考にしてください。

もし、医師にインフルエンザ等の感染症の診断があった場合、早急に(当日16時まで)に学校へご連絡ください。医師の診断書は不要です。

なお、「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて、医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断していただければと思います。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

※裏面もお子様と一緒に読みください。かぜについての資料です。

ほけんだよりの
ごかんそうや
ごいけん、けんこう
めんについて知り
たいことがあります
ましたらぜひ
おしらせください。

ほけんだより 11

湯出小 保健室 令和7年 11月 18日 発行

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはあります。秋の日は暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際には、秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に

予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check 風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



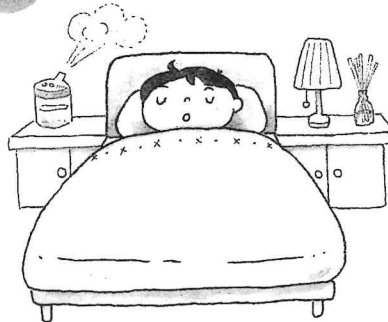
✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

水分補給



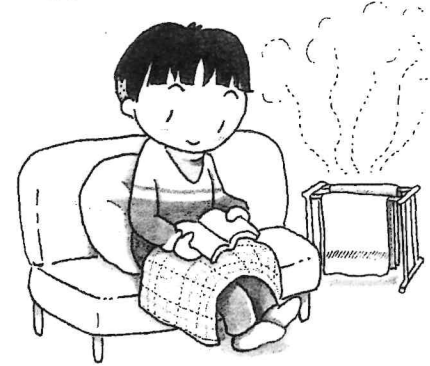
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまう。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。