



ほけんだより11月



令和7年11月7日

岡山東支援学校 保健室

秋が深まり、紅葉が美しい季節になってきました。11月7日は立冬といい、暦の上では冬が始まります。朝夕は冷え込んで、寒暖差の激しい日もあります。

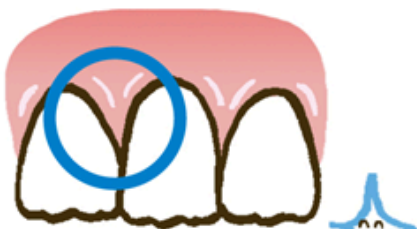
寒さに慣れていないこの時期はかぜをひいたりするなど、体調管理が難しい時期です。秋も規則正しい生活で、心も体も元気に過ごしてほしいと思います。

11月8日はいい歯の日

あなたの歯肉は健康ですか?

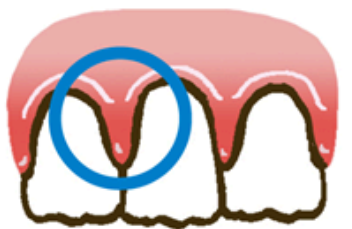
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
- ③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ
いて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨ
している
- ④刺激により出血する

※日常的なセルフケアと定期的なプロケアで健康な歯に!

セルフケア



プロケア



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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			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				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (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				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					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

～再登校時の提出書類について～

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合、再登校時には保護者記入による「インフルエンザ罹患報告書」、「新型コロナウイルス感染症罹患報告書」の提出が必要です。様式は本校ホームページから自宅で印刷できます。印刷が難しい場合は、学校に相談してください。

再登校の日に提出をよろしくお願いいたします。