



令和5年11月1日  
岩国市立小瀬小学校  
保健室

気温が下がり、空気も乾燥し、感染症が流行する季節がやってきました。岩国市でも多くの学校で、インフルエンザがはまっているようです。みなさんは今、小瀬っ子フェスティバルに向けて、音楽発表や有志の発表の練習、出店の準備、総合の学習などにいっしょうけんめい取り組んでいますね。本番がとても楽しみです。楽しいイベントが無事に開催できるように、一人ひとりが感染症に注意していきましょうね。

つけていますか？

## 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの感染症にかかった（うたがいがある）とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。



### ① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。

### ② とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



### ③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



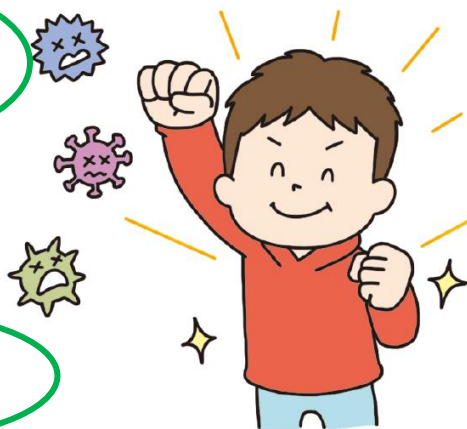
めんえきをよく

# 『免疫力』をきたえるには？

栄養バランス  
のよい食事

十分な睡眠

適度な運動



ストレスを  
ためない

よく笑う

体の中に入ってきたウイルスや菌をこうげきして、たいじする働きを「免疫」といいます。同じような環境で生活していても、かぜをよくひく人とあまりひかない人がいるのは、この「免疫」の力が人によってちがうからです。

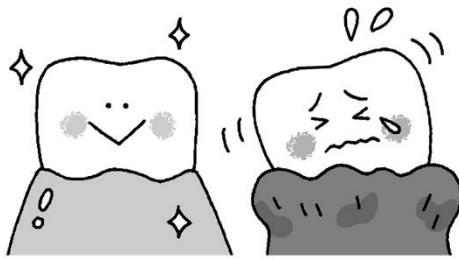
11月8日 

11月8日は「いい歯の日」です。  
みなさんの歯や歯肉は元気ですか？食べたあとは、丁寧に歯みがきをして、すみずみまできれいにしましょう。

**歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ**



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

…… 保護者の方へ

岩国市でも感染症が流行していますので、ご家族のみなさまも体調等にお気をつけください。また、今一度、インフルエンザの出席停止期間について、ご確認ください。

**インフルエンザ!?**

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

なお、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、原則、「発症後、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」となっています。

その他、感染症等についてご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。



●●● スクールカウンセラー江藤先生 11月の来校日 ●●●  
11月17日(金)午前  
相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

