



# ほけんだより



令和8年1月8日  
志木市立宗岡小学校  
校長 堤 孝志  
養護教諭 松本 美菜

新しい年が始まりましたね。松本先生の今年の目標は、宗岡小学校のみなさんともっとたくさんお話をしても仲良くなることです。みんなのがんばりたいことや挑戦したいこともぜひ聞かせてくださいね。寒さがより一層厳しくなるこれから時期は、より一層風邪や感染症が流行りやすくなります。毎日を元気よく過ごせるよう、早寝早起き・朝ご飯・運動の生活リズムを整えましょう！

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過かつ解熱後2日を経過するまで学校はお休みです。ゆっくり休んでください。

例	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	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	まだお休み	登校可能	登校可能
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

2学期の終わりごろ、市内の小中学校ではインフルエンザが大流行しました。宗岡小は他の小中学校と比べると、それほどどの流行ではなく2学期を終えることができました。しかし3学期もまだまだ油断はできません。毎朝のお家の健康観察やマスク着用、こまめな手洗い、換気など、一人一人が気をつけて過ごしましょう！

## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

### 飛沫感染



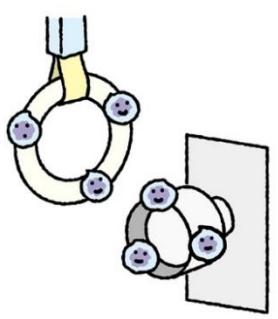
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

### 空気感染(飛沫核感染)



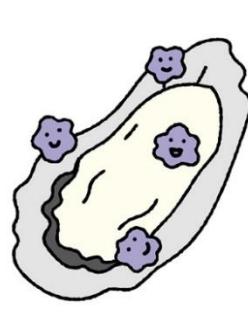
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

### 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

### 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

# 保護者の方へ

旧年中はお世話になりました。本年もよろしくお願ひいたします。

冬休みはみがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。保健室で見させていただきお返しいたします。今後とも、食後の丁寧な歯みがきについて、ご家庭でお声がけをよろしくお願ひします。歯科検診でむし歯が見つかってまだ治療していないお子さんは、3学期中に受診して治療証明書のご提出をよろしくお願ひいたします。

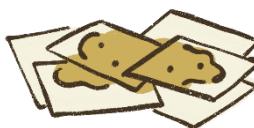
また、毎日の健康観察など、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、胃腸炎の流行も心配される時期です。「気持ちが悪い」「お腹が痛い」「下痢便が出る」など、心配な症状があるときはご家庭でゆっくりと休養させたり、病院を受診したりするようお願ひいたします。また、吐しゃ物の処理等をするときは以下のような感染対策を行い、家庭内での感染を防いでください。



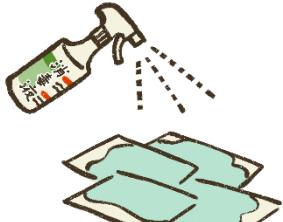
マスク・手袋着用



換気



ペーパータオル等で  
吐しゃ物を覆う



まんべんなく  
消毒液をかける  
(↑アルコールではなく、  
塩素系の消毒液を使う)



外側から内側へ集める



もう一度消毒液を  
かけて拭き取る



ゴミは全てまとめて  
消毒して捨てる



ハンドソープで  
念入りに手を洗う  
(タオルの共用×)

## はみがき教室開催のお知らせ



3月5日（木）の2・3校時に、1・3・5年生とたんぽぽ学級児童を対象に、浦和医師会 歯科衛生士による歯みがき指導を行います。この歯みがき指導は毎年度実施していますが、昨年度に引き続き、今年度も学校保健委員会も兼ねて実施し、希望する保護者の方にも参観いただけるよう計画しております。

該当する学年の保護者の皆様には、後日さくら連絡網でお知らせしますが、その他の学年の保護者の皆様でも参観の希望があれば参観できますので、希望する場合は学校までお知らせください。たくさんの保護者の皆様に参観いただけましたら幸いです。

## 再掲：学校保健委員会（性教育講演会）開催のお知らせ

1月20日（火）15：20～16：10に学校保健委員会（性教育講演会）を開催いたします。講師としてお招きする助産師の櫻井裕子先生は、小学生から大学生、保護者向けの性に関する講演を、全国各地で年間100回ほど精力的にされております。性教育に関する本の出版もされており、日本の性教育の向上にご尽力されている先生です。インターネットに誤った情報が氾濫する中で、子供たちにどのように正しく性の知識を学ばせたら良いのかは、保護者の皆様にとっても関心の高い内容ではないかと思います。大変貴重な機会となりますので、ぜひ多くの保護者の皆様のご参観をお待ちしております。参加をご希望される方は、12月16日付けのさくら連絡網に添付されているGoogle フォームでご回答いただか、学校までご連絡ください。