

OASIS

(ほけんだより) VOL.7

令和8年10月30日

松原第四中学校 保健室



寒さが少しずつ増し、体調管理が難しい季節になりました。疲れがたまっていたり、睡眠不足が続いていたりしませんか？天気予報で日中の気温の確認をし、肌着などで体温調節を行ってくださいね。手洗いうがいも忘れずに、元気に過ごしましょう。

協力ください

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は定められた期間、登校することができません。感染を拡大させないためにもご理解をお願いいたします。

学校感染症の出席停止期間について

発症日を入れてね。

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快	登校再開		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

左記の感染症は医療機関の逼迫を避けるため、医療機関で記入していただく登校許可書の提出は必要ありません。
出席停止期間終了後、学校まで経過のご報告(発症日や解熱日、受診した医療機関など)をお願いいたします。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- ☑ おやつ(甘い物)を食べる回数が多い
- ☑ 清涼飲料水を1日に何回も飲む
- ☑ ものをよくかまないで食べる
(よくかむと、歯を守る唾液が出る)
- ☑ 食事のあと(特に寝る前)に
歯をみがかない



令和8年度 大阪府よい歯・口を守る学校・園表彰で、優良校に選ばれました。

四中生のむし歯保有者が少ないこと、きちんと治療をしていることだけでなく、積極的に病気の予防に取り組んでいることを評価していただきました。