



令和8年10月30日
豊島区立仰高小学校
保健室

日が短くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。天気予報で、その日の気温や天気を確認し、衣服の調整をしてください。

現在、仰高小では、感染症は流行していませんが、区内では、インフルエンザが流行している学校もあるようです。学習発表会が控えておりますので、十分な食事・睡眠・休息をとり、無理をせず、体調を整えてください。



こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～

そとで からだを動かそう
外に出て 体を動かそう

感染症 みんなで協力して
流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事

✓ 適切な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去





おうちの方へ

❖ 歯みがき指導を行いました ❖

10月8日(木)に東京都歯科衛生士会の歯科衛生士の方々から歯みがき指導をしていただきました。保護者の皆様には、持ち物の準備をしていただき、ありがとうございました。

自分のみがき残しが多いところや正しい歯みがきの仕方を学習しました。きれいにみがけると、「つるつるだ!!」「赤いところが無くなった!!」と、嬉しそうにしている姿が見られました。



❖ 歯っぴ〜2weekのご協力ありがとうございました ❖

10月13日(火)〜26日(月)に行った、歯っぴ〜2weekのご協力ありがとうございました。

自分で決めためあてをもとに、2週間歯みがきに取り組むことができたでしょうか?週末などお時間のあるときに、お子さんとのスキンシップも兼ねて仕上げみがきをしてあげてください。



❖ 感染症について ❖

新型コロナウイルスやインフルエンザの流行が、今後予想されます。登校再開日については、下の早見表でご確認ください。この2つの感染症については、豊島区では登校許可証の提出の必要はありません。他の感染症については、登校時に、医師に記入してもらった登校許可証を持参してください。

はっしょうび 発症日を入れてね。

とうこうさいがいび はやみひょう

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	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
	★					げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	

はっしょうび 発症

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」

❖ 体育着寄付のお願い ❖

サイズアウトした体育着がありましたら、児童の着替え用に保健室へ寄付していただくと助かります!!