



2025年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

最近<sup>さいきん</sup>は涼しくなり、日中<sup>にっちゅう</sup>でも過ごしやすい気温<sup>きおん</sup>になりましたね❀

それにともない、インフルエンザ<sup>ちんいんふれんざ</sup>が猛威<sup>もうい</sup>を振<sup>ふる</sup>っています。保健室<sup>ほけんしつ</sup>にもたくさん体調不良<sup>たいちようふりよう</sup>の子が来ており、高熱<sup>こうねつ</sup>を出して早退<sup>そうたい</sup>していきます。先週<sup>せんしゅう</sup>からオンライン授業<sup>じゆぎやう</sup>をするクラスがあったり、校内<sup>こうない</sup>ではマスク<sup>ちやくまう</sup>を着用<sup>す</sup>して過ごすなど、感染<sup>かんせん</sup>が広がらないように対策<sup>たいさく</sup>をしています。

年末<sup>ねんまつ</sup>に向けてワクワクする行事<sup>ぎやうじ</sup>もたくさん控<sup>ひか</sup>えています。元気<sup>げんき</sup>に過ごせるよう、一人ひとり<sup>ひとり</sup>が感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>をして、病気<sup>びやうき</sup>に負けない体<sup>からだ</sup>をつくりましょう😊

あき ふゆ かんせんしやうりゅうこう きせつ  
秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策

できていますか？

ことし かぜ  
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな  
びようげんきん かっぱつ じ き  
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対  
策<sup>さく</sup>の基本<sup>きほん</sup>をおさらいしましょう。

てーあら— せつ じ かん あら  
**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うの  
がコツ。

しつ—ど—たも かんそう はな ねんまく  
**湿度を保つ** 乾燥するのとどや鼻の粘膜の  
きゆう よわ  
バリア機能が弱ります。

ひとご—さ はん か がい て ひつようさいていげん  
**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

かん せん たい さく  
感染対策はみんなのため

しんがた  
インフルエンザや新型コロナ  
ちい ねん  
ナなどは、小さな子どもや年  
ばい かに にん ぶ かんせん じゅうしやうか  
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化  
ひと かんせんかくだいぼう し  
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ  
ひと まも  
ういった人たちを守ることにもつながりま  
す。うつらない・うつさないを合言葉に、  
たいさく ばんぜん  
対策を万全にしていきましょう。

## <保護者の方へ> ~インフルエンザと判明したら~



ハノイ日本人学校では、日本の出席停止基準(学校保健安全法)に則り、

**【発症日】を0日として、5日間、かつ解熱後2日経過してからの登校再開**となります。

学校へ報告する際は、「発症日」と「出席停止期間」の報告をお願いいたします。

また、インフルエンザにて出席停止期間であっても、**毎日の欠席・遅刻連絡フォームは必須**となっておりますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

本校ホームページの『保健室から』欄に、インフル  
エンザ出席停止早見表を掲示しています。



## 「<sup>は</sup>歯<sup>たいせつ</sup>ってなんで大切なの？」

歯<sup>は</sup>や口の中<sup>くちなか</sup>をきれいにすることは、『豊かに生きる』チカラになります。

80歳のおじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の健康な歯<sup>じぶんけんこうは</sup>で食べ物<sup>たもの</sup>を  
おいしく食べられるように、今から歯<sup>は</sup>を大切に守<sup>まも</sup>っていきましょう☆

### 🦷 食べるために必要！

歯<sup>は</sup>があるから、硬いものや柔らかいものも、しっかり噛<sup>か</sup>んで食べられるよ。よく噛<sup>か</sup>むことで、  
食べ物<sup>たもの</sup>の消化<sup>しょうか</sup>を助けたり、脳<sup>のう</sup>の発達<sup>はつたつ</sup>を促<sup>うなが</sup>したり、病気<sup>びやうき</sup>を予防<sup>よぼう</sup>してくれるんだ！

### 🦷 きれいな発音ができる！

歯<sup>は</sup>がそろっていると、「さ」「た」「な」などの音<sup>おと</sup>がはっきり言<sup>い</sup>えるよ。おしゃべりや発表<sup>はつひやう</sup>も自信<sup>じしん</sup>  
をもってできるね！

### 🦷 顔の形にも関係している！

歯<sup>は</sup>並びが悪<sup>わる</sup>くなると、顔<sup>かお</sup>のバランスが崩<sup>くず</sup>れることもあるよ。歯<sup>は</sup>は見た目<sup>め</sup>にも大事<sup>だいじ</sup>なんだ。

### 🦷 元気な体をつくる！

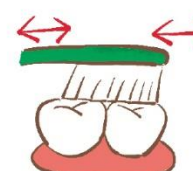
むし歯<sup>ぼ</sup>や歯ぐき<sup>は</sup>の病気<sup>びやうき</sup>があると、体<sup>からだ</sup>のほかの部分<sup>ぶぶん</sup>にも悪い影響<sup>えいきやう</sup>が出ることがあるよ。歯<sup>は</sup>を守<sup>まも</sup>  
ることは、体<sup>からだ</sup>を守<sup>まも</sup>ることにつながるんだよ！

## できているかな？ <sup>ただ</sup>正しい<sup>は</sup>歯<sup>かた</sup>のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残<sup>のこ</sup>しが多く  
な<sup>おお</sup>って口の中<sup>くちなか</sup>でむし歯菌<sup>ばきん</sup>が増えてしまいます。次の4つを意識<sup>つぎ</sup>していきましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする



<sup>は</sup>歯<sup>だいじ</sup>みがきの大事なタイミングは、「食事のあと」と「寝る前」だよ💡