



2025年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

最近は涼しくなり、日中でも過ごしやすい気温になりましたね！

それにともない、インフルエンザが猛威を振るっています。保健室にもたくさん体調不良の子が来ており、高熱を出して早退していきます。先週からオンライン授業をするクラスがあったり、校内ではマスクを着用して過ごすなど、感染が広がらないように対策をしています。

年末に向けてワクワクする行事もたくさん控えています。元気に過ごせるよう、一人ひとりが感染予防をして、病気に負けない体をつくりましょう！

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

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。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう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、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、ご協力よろしくお願ひいたします。

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。



は**歯ってなんで大切なの？**

歯や口の中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、自分の健康な歯で食べ物をおいしく食べられるように、今から歯を大切に守っていきましょう☆

食べるためには必要！

歯があるから、硬いものや柔らかいものも、しっかり噛んで食べられるよ。よく噛むことで、食べ物の消化を助けたり、脳の発達を促したり、病気を予防してくれるんだ！

きれいな発音ができる！

歯がそろっていると、「さ」「た」「な」などの音がはっきり言えるよ。おしゃべりや発表も自信をもってできるね！

顔の形にも関係している！

歯並びが悪くなると、顔のバランスが崩れることもあるよ。歯は見た目にも大事なんだ。

元気な体をつくる！

むし歯や歯ぐきの病気があると、体のほかの部分にも悪い影響が出ることがあるよ。歯を守ることは、体を守ることにつながるんだよ！

できているかな？

は**正しい歯のみがき方**

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、みがき残しが多くなって口の中でもし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

は**歯みがきの大変なタイミングは、「食事のあと」と「寝る前」だよ！**