



令和7年12月 大阪府立西浦支援学校 保健室

12月になりました。あっという間に今年も終わりですね。

今年一年はみなさんにとって、どんな一年になりましたか？

一度、振り返ってみましょう。また、寒さが本格化してきました。

生活リズムを整えて元気にすごしましょう。

保護者のみなさまへ

毎年冬の時期になると、新型コロナウイルスや

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の

心配もありません。引き続き、日々の

健康観察をお願いいたします。

また、体育では持久走も予定されていますが、

体調に不安のあるときは無理をせず、担任と

相談していただきますようお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発熱したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 食欲がない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

もし、インフルエンザにかかったら・・・

学校感染症であるインフルエンザに罹患した場合、出席停止期間が定められています。

万が一、インフルエンザにかかった場合は、ホームページの「在校生・保護者の皆様へ」の

中にあります、「感染症に関する登校届」を保護者が記入し、担任まで提出をお願いします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

ただ
正しくマスクをつけよう

かぜをひいているときや、咳が出るときは、マスク
をつける^{せき}咳エチケット^{こころ}を心がけましょう。



はな
鼻がマスクからでている



あごがマスクからでている



マスクと顔の間に
すき間がないように
つけよう！

ほ び し ゃ
保護者のみなさまへ



あ さ は み が
朝の歯磨きのタイミングについて

がっこう し か い よし だ せん せい
学校歯科医の吉田先生より

ちやうしょくまえ お は み が り そう
朝食前、できれば起きてすぐの歯磨きが理想です。

さいきん よる ね あいだはんしよく お にち なか
細菌は夜寝ている間繁殖するので、起きてすぐは1日の中で
もっと さいきん はんしよく じやうたい くち なか せんじやう
最も細菌が繁殖している状態。これはお口の中を洗浄する
はたら だ え き すいみんちゆう へ
働きのある唾液が睡眠中に減ってしまうためです。

あ さ お と き き こうしゆう さいきん
朝の起きた時に気になる口臭やネバつきは細菌によるものな
ので、起きてすぐ歯磨きせずそのまま食べたり飲んだりする
と寝ている間に繁殖した細菌をそのまま体内に入れてしま
うことになります。お口で繁殖した雑菌を飲み込んでしま
うと雑菌が腸内環境を乱してしまいます。そして、腸内環境が
みだ たいせつ めんえきりよく はたら か ぜ
乱れると大切な免疫力がきちんと働かなくなり風邪やインフ
ルエンザなどに感染しやすくなります。起きてすぐの歯磨き
ちやうしょくご は み が り そう
と朝食後の歯磨きが理想です。