

ほけんだより 11月

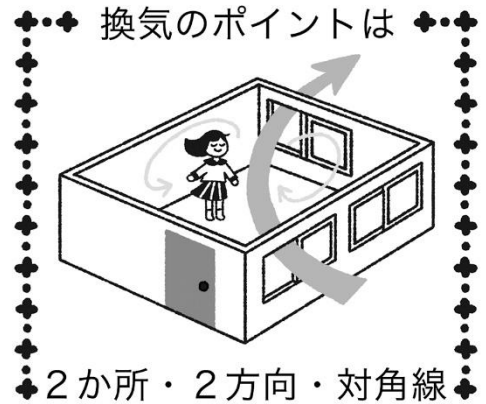
令和5年11月13日(月)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.8

暑かった季節も過ぎ、気温が低く、肌寒く感じる日が増えてきました。冬の気配を感じる季節となりましたね。

寒くなると心配される『感染症』。今年は「インフルエンザ」が9月頃から流行していますが、これからが“本番”です。

肌着やジャージ(上下)、セーターやカイロ等、できる限りの寒さ対策をして寒い季節も温かく、元気に過ごせると良いですね。

学校では引き続き、感染症対策のため常時換気を行います。寒さ対策を十分に行いましょう。また、基本的な感染症対策(手洗い・うがい・咳エチケット(マスク))を行い、感染症に注意をしていきましょう。

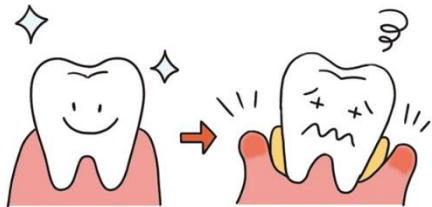


「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」でした。では、いい歯とは…?

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…などいろいろあると思います。確かにそのとおりなのですが、重要なことは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない『歯肉』が健康であることです。歯肉は、いわば歯の土台です。歯垢(しこう)が原因で起こる歯肉炎が進行すると歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まずは「歯みがき」そして「デンタルフロス」が有効です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけましょう。

いい歯は 11月8日



と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まずは「歯みがき」そして「デンタルフロス」が有効です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう

全面	つま先	わき	かかと
例: 歯の表面、 かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など

～歯科の個別指導を始めます～

以前からお便りでお知らせしていたとおり、むし歯未治療の生徒を対象とした「歯科指導」を行います。11月より順次行っていきます。すでに治療を済ませた生徒は、「歯科治療勧告書」を学校まで提出してください。

“歯(永久歯)”は一生使う大事なものです。歯と口の健康はQOL(生活の質)に直結するため、80歳で20本以上の歯を保つと良いとされています。

●●●●むし歯(永久歯)の治療がまだ済んでいない人●●●●

1年生…あと13人

2年生…あと5人

3年生…あと4人

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ!



☆食べかすを落とします



☆歯を溶かす酸を中和します



☆粘膜を保護します



☆口臭を予防します

インフルエンザの感染が例年にはない早い時期に広がっていることから、日本感染症学会は、インフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨することとする文書を公開しました。

ワクチンの効果については、年齢などにもよりますが、発症確率を減少させ、重症化を防ぎ、成人の入院率も減少させるといった報告があります。打った後にインフルエンザに罹ることもありますが、ワクチンを打たないで罹るより重症化を抑えることができる、発熱期間も短くすることができるといったデータもありますので、予防だけでなく、重症化を抑えるという観点からもワクチン接種が大切といえます。 <参照:日本感染症学会 HP、厚生労働省 HP>

お済みですか? 予防接種



発症・重症化を防ぐ、強～い味方です。



2・3学年保護者様へ

2年生・昨年度欠席者を対象に、2学期に実施した脊柱側弯症検診(モアレ)検査ですが、予備日に実施した生徒も含め、精密検査が必要なお子様には「お知らせ」を配付しました。

お知らせをもらわなかったお子様は健康でしたので、お知らせいたします。

☆裏面もご確認ください☆

10月の保健室

10月31日現在

◆体調不良・・・合計89人

◆けが・・・合計23人

◆その他・・・合計11人

→相談等で利用した人数

◆学校感染症に罹った人…84人

・新型コロナウイルス感染症…4人

・インフルエンザ…80人

★出席停止期間・早見表について★

これから冬にかけて、さらにインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行することが予想されます。学校感染症に罹患した場合は、「出席停止」となります。

下記のとおり、身体をゆっくり休めるとともに出席停止期間を守り、感染症の拡大防止にご協力ください。また、のどの痛み・咳・発熱等、感染症が疑われる場合には、無理な登校は控え、医療機関を受診していただきますよう、お願いいたします。

【出席停止の期間】

・インフルエンザの場合

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

・新型コロナウイルス感染症の場合

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

※症状が無い場合は、陽性が判明した日を0日目と数えて5日を経過するまで



- ・登校にあたり、「治癒証明書」等の提出は必要ありません。
- ・出席停止期間をお守りください。
- ・間違って登校している場合には、他の生徒の健康と感染拡大防止の観点から、家庭に連絡し、帰宅していただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

※発症とは、主に発熱などの症状が出た日のことをいいます。

※発症した日にちを「発症0日目」に記入すると、登校日が分かるようになっています。

☆インフルエンザの出席停止期間早見表☆

発症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
発症 /	発熱 /	発熱 /	解熱 /	解熱後1日 /	解熱後2日 /	登校可能 /		
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	解熱 /	解熱後1日 /	解熱後2日 /	登校可能 /	
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	解熱 /	解熱後1日 /	解熱後2日 /	登校可能 /

☆新型コロナウイルス感染症の出席停止期間早見表☆

発症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
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	軽快 /	軽快後1日 /	登校可能 /		
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	軽快 /	軽快後1日 /	登校可能 /	
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	軽快 /	軽快後1日 /	登校可能 /

