

# ほけんだより



令和6年11月5日(火)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.8

日に日に気温が下がって風も冷たく感じる季節になってきました。寒いとついつい窓を閉めたくなったり、水分補給を忘れてしまったりしてしまいます。喉が渴いていないからといって水分補給を忘れてしまうと、秋や冬でも脱水になることがあります。また、喉が乾燥して風邪につながることもあります。水分補給は喉を潤す効果もあるのです。教室の換気や水分補給、手洗い、うがい、咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底し、寒い冬も元気に過ごしましょう！

## 朝の健康観察を！！

～家を出る前にチェック☑しましょう～



- 発熱がある
- 咳・鼻水などの風邪症状がある
- 発疹がでている
- 頭痛や腹痛がある
- 元気がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。冬は風邪や感染症の流行期です。学校を欠席するほどでなくても、その日は安静に過ごしたり、部活動を控えたりして体調を整えましょう。

朝霞市内小中学校では、学校感染症の流行による学級閉鎖が出ています。

兄弟関係や習い事、部活動の試合などでも感染症対策を十分に行いましょう。

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、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。マイコプラズマ肺炎や水痘(水ぼうそう)、溶連菌感染症等の学校感染症については、主治医の指示に従い、必要な期間登校を控えてください。※治癒証明書等の提出は不要です。

※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わ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☆

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7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 /



### ☆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
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 /

ストレスをためないことも  
かぜ予防



# いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 歯科受診のための個別指導を実施しています

以前から“ほけんだより”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」を順次行っています。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11人

2年生…あと6人

3年生…あと8人



3度の食後

3分以内に

3分間

いい歯のために歯みがきしよう!

### 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「結果のお知らせ」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。

## 10月の保健室

- ◆体調不良・・・合計67人
- ◆けが・・・合計31人
- ◆その他・・・合計12人  
⇒相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人・・・合計4人
  - ・新型コロナウイルス感染症…1人
  - ・マイコプラズマ肺炎…2人
  - ・水痘(水ぼうそう)…1人