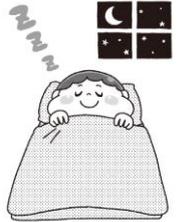


ほけん だより 11月

吉野中学校
保健室



日ごとに風が冷たく感じられるようになり、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。11月は、体が寒さになれていないため、風邪を引きやすい時期です。風邪を引かないように、十分な睡眠と栄養のある食事を摂り、丈夫な体づくりを心がけましょう。



～インフルエンザについて～

県内ではインフルエンザ感染者が増えつつあります。風邪や季節性インフルエンザの対策が、新型コロナウイルス感染症予防にもつながります。「マスク」「手洗い」「咳エチケット」「十分な睡眠・休養」等、感染予防を心がけてください。



インフルエンザは、感染してから3日目が最も感染力が強いと言われており、長いときには発症から1週間、排菌され続けていることもあります。周りの人にうつさないためにも、インフルエンザと診断された場合は、出席停止期間をしっかりと守り、回復してから学校へ登校するようにしましょう。出席停止期間は「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」です。つまり、最短でも5日間は出席停止となります。

発症 解熱	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
1日目 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目	登校可		
2日目 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登校可		
3日目 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可		
4日目 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	
5日目 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可





10月23・24・25日に歯科健診を実施しました。学校歯科医の先生からは、「みがき残しが多いので、ていねいに歯をみがきましょう」や「むし歯は少なかったのですが、これからもていねいに歯みがきをすることや定期的な検診を受けるようにしましょう。」とのことでした。

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



虫歯は感染する?!

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口のの中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人となない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

