

ほけんだより 12月

2025年12月1日
ほけんだより12月号
北島中学校保健室

いよいよ、本格的に『冬将軍』がやって来る時期となりました。冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国の軍隊が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。冬になると、風邪・インフルエンザなど感染症のウイルスや菌は、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動します。一方、人間はのどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、身体の抵抗力が下がってしまうのです。

3年生にとっては、これからが正念場であり、大事な勝負所です。2年生と1年生は1年後あるいは2年後を見据えながら、自分の信念と目的意識をもって生活をしてほしいと思います。寒い冬を乗り越えてこそ、春に色鮮やかな花を咲かせることができます。根腐れしてしまわないよう、早寝早起き・三食のバランスのいい食事・十分な睡眠と適度な運動で規則正しい生活習慣を心がけ、健康という養分をしっかりと蓄えて、目標に向かって自分のすべきことを努力して欲しいと思います。



カゼ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などを総称して「急性呼吸器感染症(ARI)」と呼びます

「カゼをひいた」と一口に言っても・・・

カゼのウイルスは200種以上存在し、当然、かかった種類によって症状は様々。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

カゼをひいたときには、こんな食事がいいですね

カゼのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

★裏面に「学校感染症出席停止期間&出席停止早見表」を掲載しています★

学校保健委員会を開催しました

11月26日(水)に学校医の先生方や保護者の方に来校いただき、学校保健委員会を開催しました。北島中学校の健康課題を研究協議し、健康づくりを推進するための大切な会議であり、毎年開催しています。

今年度は、学校歯科医である瀧親行先生に「中学生の歯・口の健康づくり」をご講話いただきました。内容を抜粋して紹介します。



「中学生の歯・口の健康づくり」

《中学生の口腔内の特徴》

- ◆中学生の口腔内は、永久歯列が完成し、あごの成長が続く一方で、ホルモンバランスの変化や生活習慣の乱れから、むし歯や歯周病が多発しやすい時期。
- ◆大人の歯並び[永久歯列]になる一方、成長期のあごの変化による不正咬合や歯肉炎・口臭等のリスクが高い。
- ◆受験勉強等によるストレスで唾液の分泌が減少し、口内が乾燥しやすくなる。

《中学生の歯・口の健康課題》

- ①咀嚼と体の働きや健康との関わりを理解
- ②歯周病の原因と生活習慣の改善方法の理解と実践
- ③第二大臼歯および歯の隣接面のむし歯の予防方法の理解
- ④歯周病や口臭の原因と予防等に関する理解
- ⑤自分に合った歯・口の清掃方法の確立
- ⑥健康に良い食事や間食の習慣・生活リズムの確立
- ⑦運動やスポーツ外傷の予防の意義・方法の理解

《歯周病の原因》

口内には、約400~700種類の細菌があると言われ、歯みがきが不十分であったり砂糖を摂り過ぎたりすると、それらの細菌がネバネバした物質=プラーク[歯垢]を作り出し、歯の表面にくっつく。プラークの粘着性は強く、うがいをした程度では到底落ちない。

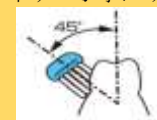


《歯周病の予防方法・対処方法》

【歯の隣接面はデンタルフロス】 ①親指②人さし指③中指の3点で支えます

☆丁寧な歯みがき

- ・毛先を歯と歯肉の境目に当てる
- ・軽い力で小刻みに動かす
- ・1本ずつ丁寧にみがく



☆規則正しい生活習慣

☆ストレスを持ち越さない

☆定期健診を受けましょう



歯面に沿わせて歯ぐきの際までしっかり入れ、糸を歯面に押し当てて上下に動かします。

『 学校感染症出席停止期間&出席停止早見表 』

出席停止とは、学校秩序を維持し、他の児童生徒の義務教育を受ける権利を保障するという観点から設けられた制度です。「他の人に感染させる危険性がなくなるまで」を出席停止期間として、法律で定めています。

また、感染症の種類によって、それぞれ出席停止期間は違います。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止早見表を載せておくので、改めて確認をしてみてください。

★インフルエンザ：発症後5日を経過し解熱後2日を経過するまで ★麻疹(はしか)：解熱後3日を経過するまで

★百日咳：特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで

★流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)：耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過かつ全身状態が良好になるまで

★風しん(3日ばしか)：発しんが消失するまで ★水とう(水ぼうそう)：すべての発しんがか皮化する(かさぶたになる)まで

★咽頭結膜熱(プール熱)：発熱・咽頭炎・結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで

★新型コロナウイルス感染症：発症後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























★結核および髄膜炎菌性髄膜炎：症状により医師において感染のおそれがないと認められるまで















*「発症」とは発熱症状のことです

*発症日を「0日」として日にちを数えます

【 インフルエンザ 】

	発症日	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2日目に解熱した場合		 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
		出席停止						登校可能		
発症3日目に解熱した場合		 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止						登校可能		
発症4日目に解熱した場合		 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止							登校可能	
発症5日目に解熱した場合		 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	
		出席停止								登校可能

【 新型コロナウイルス感染症 】

	発症日	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2日目に軽快した場合		 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目			
		出席停止						登校可能		
発症3日目に軽快した場合		 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目			
		出席停止						登校可能		
発症4日目に軽快した場合		 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目			
		出席停止							登校可能	
発症5日目に軽快した場合		 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目		
		出席停止								登校可能