

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年11月号



11月になりました。11月8日は「立冬（りっとう）」で、暦の上では冬が始まるという意味があります。朝夕は、寒さが深まってきましたが、昼間は、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。校庭の木々や街路樹も少しずつ色づいてきました。

学校では、マスクをしている人が増えています。咳や鼻水、体調不良の人がいれば、秋の草や黄砂によるアレルギーによって、耳鼻

咽喉炎や頭痛がすると来室する人もいます。また、熱や頭痛・腹痛等で体調を崩し欠席の人もいます。朝夕と昼間の寒暖差もあり、体調を崩しやすい季節です。少し冷えてくると、教室を閉め切ってしまうのですが、休み時間には窓を開けて換気をしましょう。

今月は、全学年期末テストがあったり、2年生は校外学習、3年生は進路に向けた懇談もあります。体調を崩さないように、手洗い・うがいを基本とし、夜はたっぷり睡眠をとるようにして、体調を整えましょうね。



保健室の前に歯のポスターを掲示しています。歯の内部まで進行した虫歯の写真です。見ているだけで、歯が痛くなるような写真です。虫歯はそのままにしていると進行し、美味しい物も食べ辛くなります。さらに病気に繋がる危険性もあります。

1学期の歯科健診結果で治療勧告書を受け取り、まだ歯科を受診していない人は、この機会に受診をしましょう。

「8020運動：80歳まで20本の健康な自分の歯を目指そう！」

どうしてむし歯になるのかな？



この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なことはやっぱり「食べたら歯みがき」！

11月10日 いいトイレの日！きれいに使えていますか？



イラストのような使い方の人はいませんか？トイレは学校の顔と言われることがあります。学校のトイレをみると、学校が落ち着いているのか、それとも生徒達の気持ちが穏やかではないのか、その時の学校の様子を表していると。トイレはみんなが使うところです。どんな時でも、次の人が気持ちよく使えるように、心遣いができる東中生であると嬉しいです。

今年は、例年より
流行が早い！

インフルエンザ等、伝染性疾患になってしまったら…

今年は、全国的に流行が早く、国立感染症研究所の報告によると、ほとんどの県ですでに学級閉鎖になった報告が出ているそうです！先日は、隣の市の高等学校でも学級閉鎖の報告がありました。伊丹市では、流行の報告はまだですが、流行し出すと早いので、気を付けましょう。



インフルエンザの予防接種は始まっています！ワクチン接種後は、効果が出始めるのに約2週間かかり、ワクチンの効果は約5ヶ月と言われています。例年、流行期に入る前の12月中頃までに受ける事を勧めていますが、今年は、流行が早いので、

11月中に受ける事をお勧めします。（私はすでに受けました！）

インフルエンザの予防接種は、感染の可能性がゼロになるわけではありません。かかる可能性を下げたり発症しても症状を軽くするためのものです。感染症予防のためには、大切なのは「手洗い・うがい」です！咳エチケットに、マスクの着用も心がけてください。

もし病院でインフルエンザ等の伝染性疾患と診断されたら、学校は「出席停止」となります。家で十分に休養してください。体調が回復し登校をする時は、医師による「出席停止解除証明書」が必要になります。用紙は学校にもありますし、ホームページ（「リンクその他」）から入手することもできます。詳しくは、冊子「知っとこ！東中」27ページにも載せています。



解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



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	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう