

ほけんだより 11月

令和5年11月

小林中 保健室

すっかり秋の気候になりました。10月は、運動会や環境自然学習、文化祭と忙しい毎日でしたね。最近では気温が急に下がってきましたが、体調を崩した人はいませんか？寒さは体調不良だけでなく、ケガの原因にもなります。身体が十分に温まらない状態で運動をすると、筋肉の炎症にもつながりますので気をつけましょう。運動をする際には、ストレッチ、ウォーミングアップを十分に行ってくださいね。今年も気づけば残り2か月です。今年やり残したことがないか今のうちにチェックして、目標達成に向けて計画的に活動していきましょう！

11月保健目標 かぜの予防に努めよう！

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の人体に侵入することで感染します。インフルエンザ感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。

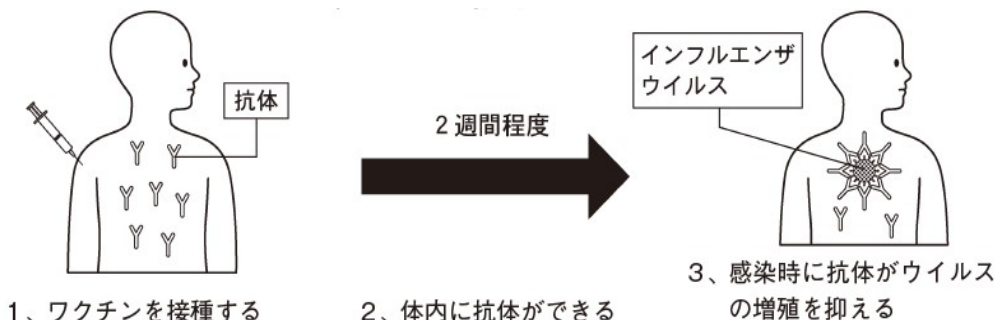
また、流行前にワクチン接種することで、重症化を防ぐこともできます。

<インフルエンザの感染経路>

せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する「飛沫感染」と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。



<発症や重症化を防ぐワクチン接種>



ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。

感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし重症化を予防します。

<インフルエンザウイルスの感染予防対策>

感染予防対策としては、こまめな手洗いやうがい、マスクの着用、喉の粘膜を保護するための加湿、食事や睡眠などの生活習慣を整えることなどがあります。



インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

インフルエンザ予防接種について

令和5年10月1日から、インフルエンザの予防接種の助成が開始されました。中学生は予防接種の助成を受けられる年齢ですので、再度御連絡いたします。「インフルエンザ予防接種費用一部助成のお知らせ」は9月末に配付しました。

対象者：日光市内に住所がある中学生、高校生

助成対象接種期間：令和5年10月1日(日)～令和6年2月29日(木)

助成額：2,000円(一部助成)1回

※接種料金のうち2,000円を超える場合は自己負担になります。

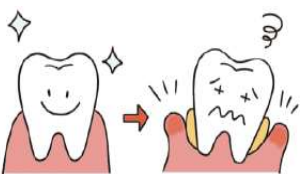
「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。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……。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。

それは、歯の大切や役割「かむこと」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。歯垢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、しっかり噛むことができません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがきを欠かさないこと。歯肉の健康にも気を使いましょうね。



11月8日

スクールカウンセラー（東山先生）の来校日は、次のとおりです。

11月15日(水)・21日(火)、12月5日(火)・19日(火)

生徒だけでなく保護者の方も利用できますので、相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。