# まけんだより〕



2024.11.4 星置中学校 保健室

# 

朝晩が冷え込み、日中でも暖房が必要な状態になってきました。もう冬はそこまで来ていますね。 札幌市はインフルエンザの流行期に入りました。近隣の学校でも、学級閉鎖の措置をとる学校が増 え、本校でも、先週から急に罹患者が増えてきました。10月31日時点で、延べ14人の報告があ りました。これからさらに、増えることも予想されます。しっかり手洗い・うがい・換気など、引き 続き、予防対策を取ってくださいね。

また、登下校時、手袋やマフラーなどを付けている生徒がいる一方、上着を着ていなかったり、ハーフパンツだったりと、薄着の生徒を見かけます。風邪をひかないように、気温に合わせた服装ができるといいですね。今月も元気に過ごしましょう。

★インフルエンザの出席停止期間について 停止期間は「解熱後2日が経過」+「発症後5日が経過」

という2つの条件を同時にクリアしなければなりません。

- ○例1、例2のように、1日目、2日目で解熱しても、登校できるのは6日目となります。
- 〇例 4、例 5 のように、発症後 5 日を経過しても、解熱が遅れれば、登校可能日がずれ込んでいきます。
- ○★印のように、発症日(発熱した日)を0日とします。
- ※出席停止となるのは、医者の診断が下りてからになります。家庭で検査キットを使用し、 陽性になっても、医者の診断なしでは、出席停止にはなりません。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発 症 後							
		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
例	発症後 1日 目に解熱し た場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能〇		
例 2	発症後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	発症後 5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例	発症後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			
3		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能〇		
例 4	発症後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×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○	
例	発症後5日 目に解熱し た場合	発熱	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×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能



#### 『いい歯の日』は、日本歯科医師会が推進する

「8020 運動」の一環として 1993 年(平成 5 年)より設定されたもの。11 月 8 日となった由来は「い(1)い(1)歯(8)」からなる語呂合わせです。8020 運動とは、 "80 歳時点で 20 本の歯を残すこと"を目的とした運動です。

### 歯は、からだ全体の健康に大きく関わっているよ!

- ① しっかり前端することで満腹中枢が刺激され肥満を防ぐ
- ② 噛みしめ味わうことで味覚が発達する
- ③ 発音が明確になり会話を楽しめる
- ④ 咀嚼によって脳が刺激され活性化する
- ⑤ 食べ物の消化吸収を助ける
- ⑥ 唾液が十分に分泌され虫歯や歯周病予防につながる
- ⑦ 噛みしめにより体に力を入れやすくなり体力が向上する





# 歯みがきで インフルエンザ予防?!

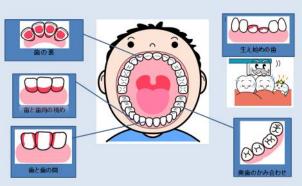
口腔内を不潔にしていると、細菌が増え、インフルエンザにかかりやすくなったり、重症化につながったりするということが、最近の研究等でわかってきたようです。

# むしばのはじまり

むし歯のなり始めは、『CO=要観察歯』といって、歯の外側のエナメル質が白っぽくなってきますが、まだ穴は開いていません。

この段階だと、歯磨きをしっかり行うことや、おやつの採り方(甘く、長時間口の中に残る物をよく食べる・だらだらと食べる)など気を付けることで元に戻ることがあります。

## 「むし歯」になりやすいところ



むし歯を防ぐには歯磨きが大切です。しかし、しっかり プラーク(歯垢)を落とせていなければそこからむし歯 になってしまいます。

中学生になると、おやつや間食のとり方、歯みがき等、 親が関わらなくなることが多くなってくることから、む し歯になりやすい環境にあります。自分自身でしっかり 意識し、虫歯予防に努めなくてはなりません。

特に3年生は、受験を控えているので、虫歯がある人は早めに治療しておきましょう。

#### ∼就学援助を受けているご家庭へ~

むし歯の治療については、医療援助が受けられます。(※対象になる治療には制限があります。) 希望される方は、 医療券を発行しますので、申込書を学校に提出してください。

詳細と申込書につきましては、ホームページの保健だより、4月に掲載していますので、そちらをご利用ください。