



令和6年11月1日  
殖蓮中学校 保健室

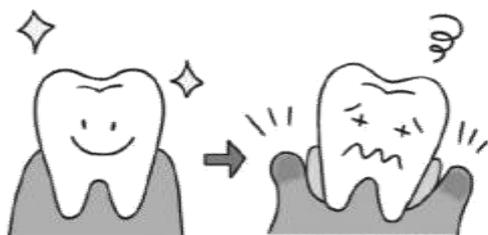
朝晩の空気も冷たくなり、やっと秋を感じられるようになってきましたね。しかし、昼間はまだ気温の上がる日もあり、一日の気温差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。また、これからさらに気温が下がり、乾燥してくると感染症も流行しはじめます。栄養と睡眠を十分とって、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう！



## 「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、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は  
**11月8日**



歯肉は、言わば歯の土台。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、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

### ◇各学年の歯科受診率◇

1学期の健康診断後、歯科の受診のおすすめをもらって治療や受診が10月末までに済んでいない人の割合です。

1 学年	40.0%
2 学年	45.9%
3 学年	45.8%
全 校	44.2%

定期的に歯科医院を受診しよう！



定期的に歯科医院を受診すると、毎日の歯みがきで取り切れない汚れ（歯石）を取ってもらえたり、歯周病のチェックもしてもらえたりしますよ！



保護者の皆様へ

1学期の健康診断後に、受診や治療をすすめられたがまだ受診が済んでいない方に11月5日（火）～11日（月）の三者面談期間に、担任より再度「受診のおすすめ」をお渡しします。お子さんが学校で快適に学習に取り組めるよう、早めの受診をご検討ください。





# 感染症予防をおさらい!



感染症の本格的な流行の前に、感染症を予防するための基本的な方法を改めておさらいしましょう!

「めんどろ」「自分は大丈夫」という気持ちが感染の拡大を引き起こしてしまうことも・・・

もし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかってしまった場合は、出席停止となります。

出席停止期間については、下の表で確認してください。

感染経路の遮断遮断

手洗い、手指消毒  
マスク



感染源の除去

人との密な接触や  
人混みをさける



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



発症日を入れてね。



## 登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

登校を再開する際には、学校へ療養報告書の提出をお願いいたします。殖中 HP よりダウンロードできます。

## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



「笑い」って、うつるよね♪

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です