

ほけんだより11月号

令和2年11月6日

大阪市立東中学校

保健室

11月に入り、だんだん寒くなってきました。季節の変わり目であるこの時期は、体調を崩しやすいため体調管理には要注意です。早めに休養をとり、バランスの良い食事を心がけ、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

～ インフルエンザについて ～

< 風邪とインフルエンザの違い >

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

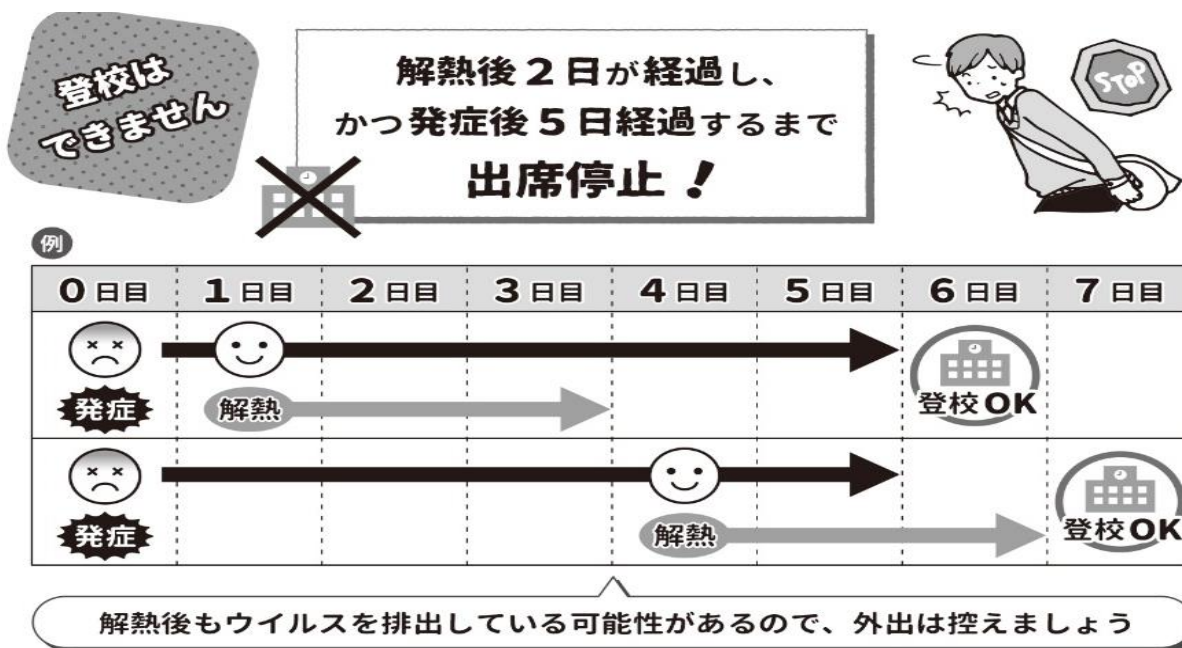
カゼには、症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザには、ウイルスに直接効く薬があります。

処方された薬をきちんと服用すれば、重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。

< 病院受診のタイミング >

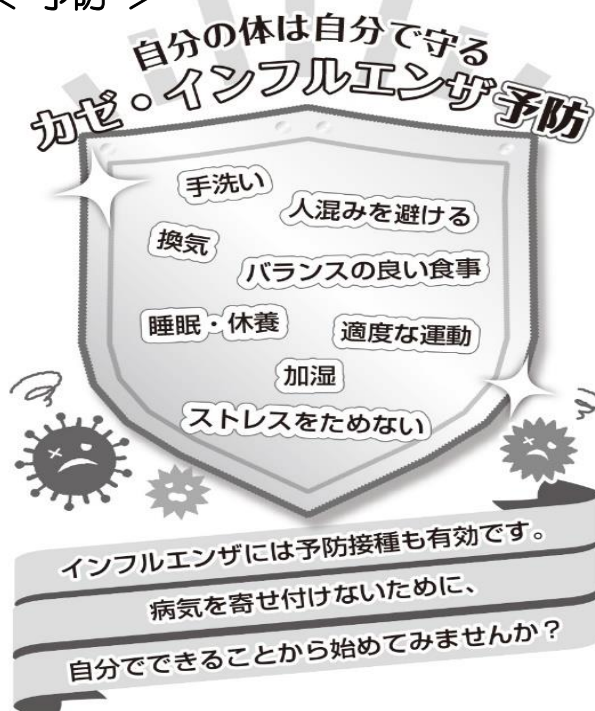
インフルエンザ感染初期はウイルスが少なく、検査を受けても陽性反応が出ないことがあります。そのため、**発症後12時間～24時間後**が受診するベストなタイミングです。しかし**抗インフルエンザ薬が有効なのは症状が出てから48時間以内**なので、発症後2日以上経ってから受診することがないように注意しましょう。

< 出席停止期間 >



※ 新型コロナウイルス感染症の対応とは異なります。新型コロナウイルス感染症については、ほけんだより6月号、7月号をご参照ください（学校ホームページにも掲載しています）。

< 予防 >



咳エチケット

マスクの着用、咳・くしゃみをするときは手やハンカチ、ティッシュで押さえましょう！

水分補給

夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

★ 毎日必ず水筒を持ってきて、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

< 証明書について >

医療機関の証明書は必要ありません（診断書など、有料のものは必要ありません）。登校時に、学校から「登校許可届」をお渡しします。医師の指示に従い、保護者様にご記入のうえ学校へ提出してください。また病院から記入していただいたものがあれば、そちらを提出していただいてもかまいません。

～ 11月8日は「いい歯の日」～

8020運動を知っていますか？

「80歳で20本以上自分の歯を残そう！」
20本以上で、ほとんどの食べ物を噛み砕けます。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

食べるために必要な歯の本数



- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



< お知らせ >

10月28日に実施しました歯科検診の結果「歯・口の健康診断結果とお知らせと受診のすすめ」（黄色）のプリントを本日お渡ししています。

3 受診（相談）をおすすめします に○がある人は、なるべく早く歯科医院を受診し、報告書の提出をお願いします。