

# ほけんだより11月号

令和3年11月1日

大阪市立東中学校

保健室

10月には木枯らしが観測され、だんだんと日も短くなり、近づく冬を感じます。特に朝晩は冷え込むので衣服で調整をして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## ～ インフルエンザについて ～

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。

「体調が悪いな」と思ったら、早めに自宅で療養し、身体を休めましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱 ～微熱	😞	😐	😐	😷

😷 … 高頻度    😞 … よくある    😐 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

### ▼ 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。

### ▼ インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

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	😊 1日目	😊 2日目	😊 3日目	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😷	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

※ 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、大阪市や大阪府のホームページ等をご確認ください。

## ▼ 予防方法

- ◇ 規則正しい生活（バランスの整った食事・睡眠時間の確保・適度な運動）
- ◇ 手洗い・手指消毒・うがい
- ◇ 正しくマスクを着用する
- ◇ 人ごみにいかない
- ◇ 予防接種
- ◇ 換気・加湿
- ◇ 水分補給

### 水分補給

夏よりものが渴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。水分不足でのだ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、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



### 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！  
**かんき**



閉め切った部屋ではウイルスが空气中にただようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
**かんそう**



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

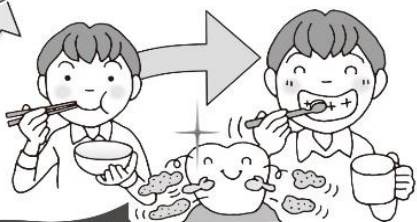
### 換気

- ①授業中は、窓とドアの対角を10cm程度開けたままにして空気の通り道を作る
- ②休み時間は、窓もドアも全開にして空気の入れ替えをする！
- ③教室の換気扇は朝学活から終学活まで回したままにしておく！

# ～ 11月8日「いい歯の日」 ～

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ！ おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1～2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

### < お知らせ >

1学期に実施しました歯科検診の結果がまだ届いていない人には、本日、「歯・口の健康診断結果とお知らせと受診のすすめ」（黄色）のプリントを渡しています。プリントをもらった人は、報告書の提出をお願いします。