

ほけんだより11月

令和7年11月17日
大阪市立茨田北中学校
保健室

大きな行事の1つでもある文化発表会がおわり、気がつけば2学期も残り1か月となりましたね。11月は、朝晩の冷え込みが激しくなり空気も乾燥し始めるため、体調を崩しやすいです。また、頭痛・鼻水・咳・発熱などの症状での欠席が増えてきています。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直すとともに、手洗いうがいなどの予防対策、衣服の調節を行い、風邪を引かない丈夫ながらだを作りましょう！

保てていまぐか？ 齒と口の健康

11月8日は、読み方の語呂合わせで「いい歯の日」です。歯垢を放つておくと、むし歯・歯周病・口臭の悪化につながります。そして最終的には、歯が抜け落ちる原因にもなります。

いつまでも自分の歯で美味しく食事をとるために、日頃のセルフケアや定期的なプロケアを心がけましょう。



Q. そもそも歯垢って何？

舌で歯を触ったとき、ネバネバ・ザラザラが気になったことはありませんか？これが「歯垢（プラーク）」です。食べかすとは違って、歯の表面に付着する細菌のかたまりです。歯垢が固まると歯石となり、歯磨きでは落とすことができなくなります。その場合、歯科医院で除去してもらう必要があります。

Q. 歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯と歯ぐきの間にたまる歯垢の中の細菌が原因で起こる、歯ぐきの病気です。放つておくと歯を支える骨が溶け、歯がぐらつたり抜ける原因にもなります。正しい歯磨きで歯垢をしっかり除去しましょう。

目指すは歯垢ゼロ！ケアを習慣化しよう！



- 1日2～3回歯をみがこう
- 毎日歯をみがこう
- デンタルフロスなどを使ってみよう
- 定期的に歯科検診を受けよう
- 間食は上手にとろう

11月に気をつけたいこと...

1 ノロウイルス

- ・ノロウイルスは、ウイルスが原因で起こる感染性胃腸炎です。1年間を通して発生しますが、特に11月から2月にかけて増加します。
- ・主な原因として、加熱不十分な二枚貝やノロウイルスに汚染された食品からの感染と、感染者の便や嘔吐物からの感染があります。

□予防 →

- ☆ しっかり、こまめな手洗い
- ☆ 食器や調理器具の消毒
- ☆ 食品は十分に加熱する

ノロウイルス感染症は、「出席停止」です。

2 かぜひきさんが増えています

- ・空気が乾燥し始めていることや、朝と夜の寒暖差が大きいことなどで、体調不良を訴える人が急増中です。

かぜに負けないために

- ☆ 手洗い・うがい・歯みがき
- ☆ 適度な運動で代謝を上げる
- ☆ バランスよく3食しっかり食事をとる
- ☆ 十分な睡眠で免疫力を上げる

インフルエンザにも要注意！

大阪市でも、インフルエンザが流行しています。毎日を元気に過ごすために、感染対策を続けていきましょう。👉 出席停止期間の早見表は裏面に！

受診・治療は済んでいますか？

春に行った健康診断の結果より、異常や疾病が見つかった人へ「結果のお知らせ」のお手紙を渡しています。現在の受診率は、25.5%です…まだ受診を済ませていないものはありませんか？病気が悪化する前に受診を行い、受診結果報告書を保健室まで提出してください。

保護者様 ～スポーツ振興センターの手続はお済みですか？

学校のケガで医療機関を受診した際、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。

給付事由が発生してから2年を過ぎると請求ができなくなります。また、申請には2～3か月かかります。3年生は卒業前に手続きを行いますので、早めの提出をお願いいたします。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表

新型コロナ	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
発症	日	日	日	日	日	日	日	日	日
コロナもインフルもここは同じ	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		
コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」									
インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」									
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

\ 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
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」