



おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立今津中学校 保健室

合唱コンクールや文化活動発表会が無事に終わり、2学期も折り返し地点を迎えるました。大きな行事を乗り越えた達成感とともに、少し疲れが出てきている人もいるかもしれませんね。お疲れさまでした。  
朝晩はぐっと冷え込むようになりました。体調を崩しやすい時期なので、寝るときは暖かくして、しっかり休息をとるようにしましょう。



11月25日～28日は「昼休み歯みがき週間」です

**自分でかくにんしてみよう**

口の中は元気かな？

なぜ昼休みの歯みがきが大切なのか？

- 効果的なむし歯予防**  
→食後は口の中に食べかすが残りやすく、むし歯の原因となる細菌が増えやすくなります。歯みがきやうがいで食べかすを取り除くことでむし歯のリスクを減らせます。
- 歯肉炎や歯周病の予防**  
→中学生はホルモンバランスの変化で歯肉が腫れやすい時期です。歯みがきで清潔を保ちましょう。
- 集中力アップ**  
→口の中がすっきりすると、気分もリフレッシュ。昨年の歯みがき週間では「昼休みに歯みがきをすると午後からの授業に集中できる」という声もありました。
- 感染症予防につながる**  
→歯みがきは感染症予防の一環です。感染症が流行しやすい時期だからこそ、取り入れてみましょう。

口の中のようすをチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

は歯みがきができるときはうがいだけでもOK！

## 感染症を予防しよう！

学校で流行しやすい感染症には出席停止期間が設けられています。  
これからの季節、特に流行しやすい感染症の出席停止期間です。



※文部科学省からの通知に基づいています

### 〈出席停止の基準〉

#### インフルエンザ

▶発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。  
新型コロナウイルス感染症

▶発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した(解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある)後1日を経過するまで。

感染症の基本は、「手洗い」「うがい」「換気」の3つです

### ○正しい手洗いの方法

手を濡らし、石けんを泡立てる  
手のひら→手の甲→指の間→爪  
→親指→手首の順に洗う



### ○うがいのポイント

口の中をすすいでから、喉の奥まで「ガラガラ」うがい  
15秒×2～3回が目安

寒い日は少しだけ  
開けるのもOK!



### ○換気のポイント

・1時間に1回、5～10分程度  
・両側・対角線の窓を開けると効率アップ  
・給食前後・掃除後は特に換気を意識



マスクは鼻まで

### ○日常生活で気をつけたいこと

・食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしましょう  
・家へ帰ったら、手洗い・うがいをしましょう  
・喉の痛みや咳が出ているときには、マスクを着用しましょう