

ほけんだより11月

平成30年
11月号
武里中学校
保健室



冷え込む日が多くなりました。この時期は感染症も増えてきます。規則正しい生活や保湿・保温を意識して、ウイルスに負けないからだづくりをしましょう！

予防は毎日の積み重ねから

お金もかからず、誰もができるもっとも取り組みやすい予防方法とはなんですか？答えは、手洗いです。健康な生活を送るために、こまめに、丁寧に行うことが大切です。ここでは、手洗いを含めたこれからの季節、特に気をつけたい3つのことを紹介します。

① 手洗い



日常生活では、様々な物に触れて生活をしています。トイレの後や、食事の前など、こまめな手洗いを意識しましょう。石けんを使って丁寧に洗い、清潔なタオルで拭きましょう。

② 換気



ずっと閉めきった部屋には、ほこりやウイルスなどがただよっていることがあります。特に寒い冬は、窓を開けることをためらう人もいますが、休み時間などで1時間に1回は、定期的に換気をしましょう。

③ マスク



相手にうつさないようにするだけでなく、喉の加湿にもなるため、風邪をひいている人や喉に痛みがある人はマスクを上手に活用しよう。

マスクを正しくつけよう



隙間からウイルスなどが入らないように、鼻や顎の下までマスクでしっかりカバーするなど正しく着用しましょう。

目指せ！歯みがキング



武里中では、毎年「11月8日」の日にあわせて「目指せ！歯みがキング」を実施しています。保健委員を中心にポスターの作成や呼びかけを行い、食後の歯みがきを習慣づけることがねらいです。むし歯や歯周病を予防することは、「食べる楽しみ」から「健康に生きていくこと」につながっているのです。

- 実施期間：11月19日（月）～11月30日（金）
 - ➔ 学校に歯ブラシを持参します。まだの人は必ず準備してください。
- 実施内容：給食後の歯みがき実施状況を保健委員会が調べます。



平成30年歯科健診結果

学校歯科健診受診者・・・498人（15人未受診）



学年 (受診人数)	むし歯があると診断された人	治療済み (むし歯ありと診断され 治療した人※11月9日現在)
1年生 (166人)	38人(22.9%)	10人(26.3%)
2年生 (187人)	42人(22.5%)	6人(14.3%)
3年生 (145人)	25人(17.2%)	5人(20%)
合計 (498人)	105人(21.1%)	21人(20%)

平成30年度の歯科健診について

今年度の歯科健診で「むし歯あり」と診断された人は105人でした。平成29年度は93人、平成28年度は57人なので、年々多くなっていることがわかります。10月までに受診済みの報告をうけているのは19人です。春日部市では中学3年生まで医療機関を無料で受診できるので、早めに診てもらいましょう。すでに受診済みの人は、歯科医院で記入してもらった用紙を養護教諭（または担任）に提出してください。

裏面に続く⇒

しっかり防ごうインフルエンザ

これからの季節に流行する感染症は、「インフルエンザ」です。インフルエンザは、感染力が強いので、一人一人が意識して予防することが大切です。

もし、インフルエンザにかかってしまったら、出席停止期間はしっかり身体を休めることが大切です。熱がないからといって登校してしまうと、他の人にうつしてしまう可能性があります。下の表を参考にして、しっかり休養しましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

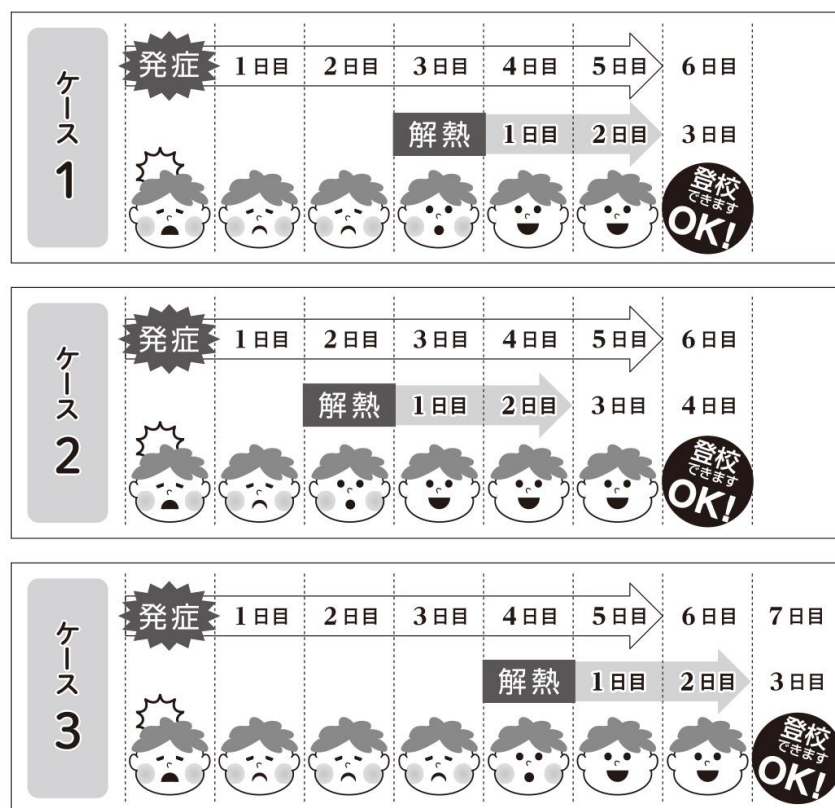
解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**

空気感染
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が始まるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！ せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手洗わないもん！
持っているけどいつのだったけ...
ハンカチがこぼれちゃった...
自分のポケットに入れておけ

インフルエンザの予防接種は
はやめに受けよう



感染症でお休みするときは、学校にその旨をお伝えください。診断名や、熱がでた時期、医師にいつまで休むよう指示されたかなど教えていただくことがあります。感染防止のためにも、ご協力よろしくお願いいたします。