



保健だより 11月

常総市立水海道中学校
夜間学級 保健室

11月8日いい歯の日

口の中を健康に保つには、ふだんのお手入れが大切です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで、予防できます。

- 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に歯垢がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに赤くはれているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！

みがきの残しの多いところ！

- ① 歯と歯・歯と歯ぐきの間
- ② 前歯のうらがわ
- ③ おく歯のみぞ
- ④ 歯の高さがちがうところ

みがき残しをなくすために

- ☆ 1本1本ていねいに縦みがき
- ☆ 歯間ブラシやデンタルフロスの使用

しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防！ かむことにより「だ液」が多く分泌され、口の中をきれいにする効果があります。

かむことで、脳に刺激が伝わり、脳細胞の活動や発達に効果があります。

満腹感、脳の満腹中枢に刺激が伝わることで感じます。早食いをすると、満腹感が脳に伝わる前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくり食べることで食べすぎを防ぎます。

手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

元気な体づくりのポイントは何？

ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度がOK！

感染症予防のために今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぼりが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとくはれるようにしましょう。

換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえます。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてください。

ポイント③ きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント④ つめの ポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防に防たり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

出席停止期間（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）は裏面を参考にしてください

インフルエンザ出席停止期間早見表

| 例 | 発症日 | 発症後 5 日間 (出席停止期間) | | | | | 発症後 5 日を経過 | | |
|-----------------|------|-------------------|------|------|------|------|------------|-------|-------|
| | 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 |
| 発症後 1 日目に解熱した場合 | | 解熱 | 1 日目 | 2 日目 | | | 登校 OK | | |
| 発症後 2 日目に解熱した場合 | | | 解熱 | 1 日目 | 2 日目 | | 登校 OK | | |
| 発症後 3 日目に解熱した場合 | | | | 解熱 | 1 日目 | 2 日目 | 登校 OK | | |
| 発症後 4 日目に解熱した場合 | | | | | 解熱 | 1 日目 | 2 日目 | 登校 OK | |
| 発症後 5 日目に解熱した場合 | | | | | | 解熱 | 1 日目 | 2 日目 | 登校 OK |

症状 出た日 (発症日) から 5 日、熱が下がって (解熱後) から 2 日経過するまでは登校できません。

- ・すぐに熱が下がったとしても、症状が出てから 5 日間は出席停止です。
- ・症状が出た日は 0 日目と数えます。

※必ず医師の診断を受けて、出席停止期間を確認してください。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間早見表

| 例 | 発症日 | 発症後 5 日間 (出席停止期間) | | | | | 発症後 5 日を経過 | | |
|-----------------|------|-------------------|------|------|------|------|------------|-------|------|
| | 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 |
| 発症後 1 日目に解熱した場合 | | 解熱 | 1 日目 | | | | 登校 OK | | |
| 発症後 2 日目に解熱した場合 | | | 解熱 | 1 日目 | | | 登校 OK | | |
| 発症後 3 日目に解熱した場合 | | | | 解熱 | 1 日目 | | 登校 OK | | |
| 発症後 4 日目に解熱した場合 | | | | | 解熱 | 1 日目 | 登校 OK | | |
| 発症後 5 日目に解熱した場合 | | | | | | 解熱 | 1 日目 | 登校 OK | |

症状が出た日 (発症日) から 5 日、症状が良くなって 24 時間経過するまでは登校できません。

- ・すぐに熱が下がったとしても、症状が出てから 5 日間は出席停止です。
- ・症状が出た日は 0 日目と数えます。
- ・発症日から 10 日を経過するまでは、マスクを着けて生活してください。

※必ず医師の診断を受けて、出席停止期間を確認してください。