

ほけんだより 11

2024年11月
初芝富田林中学校
初芝富田林高校
保健室

日に日に風が冷たくなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？
湯船につかると体が温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。
また上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなります。
ぐっすり眠るコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯(40℃
くらい)につかることです。ぜひ試してみてください。



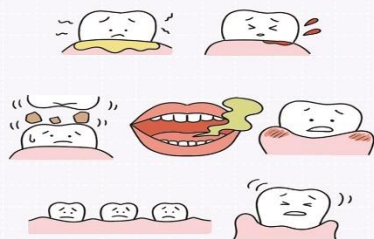
11月8日は「いい(11)歯(8)の日」

歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近では、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよく見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく

～学校感染症について～

出席停止となる感染症は、第一種～第三種学校感染症に分類され基準が定められています。病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められたときはこの限りではありません。

これらの感染症疾患にかかったときは、すぐに学校へ連絡して医師の指示する期間、出席停止して下さい。

また、医師の指示により登校を開始する際には、学校指定の申請用紙(意見書)に医師の証明をもらい、学校に提出して下さい。

※医療機関により、文書料がかかることがあります

学校ホームページの右上「在校生・保護者の皆さまへ」から出席停止届がダウンロードできます。
※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については保護者記入による出席停止届のみご提出ください。



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



～うつらない・うつさない

ためにも症状がある時はマスクを着用しましょう～

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスク風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。

一人一人の咳エチケットが重要です！！