



# 三宅中学校 ほけんだより

～11月の保健目標：感染症を予防しよう～

令和5年11月1日  
三宅村立三宅中学校  
校長 小澤 秋仁  
養護教諭 岩瀬 琳

## 11月の保健行事

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 SC 来校日	9 SC 来校日	10	11	12
13 SC 来校日	14	15	16	17	18	19
20	21 マラソン・ 宿泊行事前検 診問診票提出 締め切り日 (全学年)	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28 マラソン・ 宿泊行事前 検診(全学 年)	29	30			

### マラソン・宿泊 行事前検診(内科)

日時：11月28日(火)

5・6時間目

内容：内科検診

順番：1年男子→1年女子

→2年女子→2年男子

→3年男子→3年女子

服装：指定なし

持ち物：なし



## いい歯(118)の日



11月8日は「いい歯の日」です。皆さんの歯は「いい歯」でしょうか？

自分の歯を知るためにも、10月25日に実施した秋の歯科検診の結果と春の歯科検診の結果を比べてみましょう。

また、検診をしてくださった学校歯科医の寺田先生から「三宅中の生徒は頑張って歯磨きをしているのが分かる」とご講評いただきました。磨き残しがあると、歯と歯の溝(歯周ポケット)に細菌が入り込み、歯肉炎を発症します。進行すると歯周病となって骨を溶かしてしまいます。さらに痛みや出血、歯のぐらつきなどの症状が出て、悪化すると歯が抜けてしまいます。そうならないためにも、ふだんから歯周ポケットを意識して、歯磨きを続けていきましょう！





## 感染症に注意!

朝、夕とすっかり寒くなってきました。みなさん体調はいかがですか？ これからますます寒くなり、様々な感染症も流行しやすくなります。基本的な感染症対策をしっかりと、**体の免疫力**を高めていきましょう。また、急な発熱、せきやのどの痛み等の症状がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

### ◎免疫力を高めるために…

バランスの良い食事をとる 適度に運動する 十分な睡眠をとる ストレスを減らす たくさん笑う 体をあたためる



## インフルエンザについて

### 《 インフルエンザ流行の時期は? 》

季節性インフルエンザは、毎年11月から12月に流行が始まり、春には収束していきます。

### 《 どうやってうつるの? 》

インフルエンザは感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染するほか、ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜を触ることで感染します。

### 《 症状の特徴は? 》

風邪とは違い、38℃を超えるような急な発熱や関節の痛み等があるのが特徴です。

### 《 感染を広げないためにはどうしたらいいの? 》

感染予防として換気、手洗いうがい、消毒、他人にうつさないためには咳エチケット(必要な場面でのマスク着用)、早めの受診が有効です。

### 《 インフルエンザと診断されたら…》

インフルエンザは学校保健安全法第19条により出席停止扱いとなります。医師よりインフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡し家庭でゆっくり療養しましょう。

(インフルエンザの出席停止日数の数え方)

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	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		解熱	1 日目	2 日目				😊 登校		
発症後 2 日目に解熱			解熱	1 日目	2 日目			😊 登校		
発症後 3 日目に解熱				解熱	1 日目	2 日目		😊 登校		
発症後 4 日目に解熱						解熱	1 日目	2 日目	😊 登校	
発症後 5 日目に解熱							解熱	1 日目	2 日目	😊 登校

