

ほけんだより 11月

宮城県立石巻支援学校
 保健室 令和元年11月1日
 裏面『11月8日はいい歯の日』
 *御覧ください。

朝夕めっきり寒くなり風邪などでの欠席が多くなってきました。インフルエンザにかかった人はまだいませんが溶連菌感染症にかかった人が数人いました。体調が悪そうな時は、なるべく早めに病院受診してください。早めに治療・休養すれば回復も早く周囲への感染も防げます。

なお、学校で熱が37.5℃以上になった時や吐き気や下痢などがある場合は感染症の可能性を考え、スクールバス乗車は控え御家庭のお迎えをお願いすることになります。御協力をお願い致します。

～中学3年生、高校2・3年生の
 修学旅行前健康診断は11月14日(木)
 13時から、保健室で行います。～
 なるべく欠席のないように御協力をお願いします。
 元気に楽しく修学旅行に行っていくことができるように、今から規則正しい生活をして体調を整えておきましょう。

インフルエンザのかぜのちがいは？

	インフルエンザ	かぜ
はやる時期	おもに冬	1年中
熱	38℃以上になることもある	37～38℃くらい
症状	かぜに似た症状のほか、高い熱、頭痛、ふるえ、からだ全体・関節の痛みなど	のどの痛み、せき、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなど
症状のすすむかた進み方	はやい	ゆっくり
おもな原因	インフルエンザウイルス(A型、B型、C型)	アデノウイルス、コロナウイルス、ライノウイルスなど200種類くらい



*学校保健安全法で指定されている学校感染症にかかった場合は、出席停止になります(欠席扱いにはなりません)。学校から「出席停止についての用紙(報告書)」をお渡ししますので、感染のおそれなくなり登校する際に、お家の方が記入し学校に提出していただきますようお願い致します。

インフルエンザの出席停止期間 いつになったら学校に来られる？

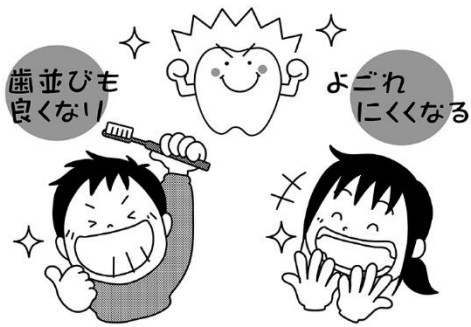
出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発熱 解熱 解熱後 **OK** 登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
1日間							OK		
2日間							OK		
3日間							OK		
4日間								OK	
5日間									OK

11月8日はいい歯の日！

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



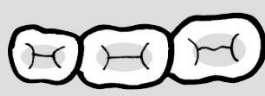
いっぱいむと
いっぱいむと
いっぱいむと

いい歯のために…

みがきのこしに注意



△歯と歯のあいだ



△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ



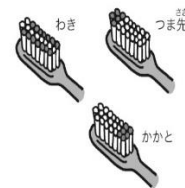
△歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯こう）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはとくにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね！

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

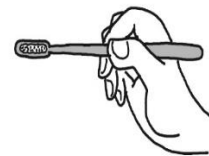
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



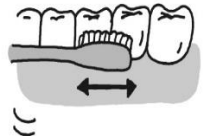
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1〜2本ずつ小さざみにみがく。



ひらいたら「とりかえ」のサインです



Oh...



OK