

# ほくやんざり 11月

令和3年11月8日  
川口市立芝西中学校保健室

だんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。11月7日は「立冬」で、暦の上では冬が始まりました。季節の変わり目で朝夕の温度差があるときは、体調も崩しやすいです。暑さ寒さは、服装を工夫して調整しましょう。体調が悪いときは、無理をせずに体を休めてください。家を出る前の健康観察を欠かさずに！！



## 11月8日は『いい歯の日』

思い当たることはないかな？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない

3つ以上チェックがついた人は…

**むし歯・歯周病になりやすい人！**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

自分の歯を大切にできていますか？

### 食べるために必要な歯の本数



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

## \*もうすぐ修学旅行です！\*

- 素敵な思い出を作るために…健康面の準備をしましょう！
- 睡眠時間を十分に確保する（早寝早起きの習慣をつける）
  - 3度の食事をきちんと食べる
  - 排便の習慣をつくる
  - 適度に体を動かす
  - 常備薬（痛み止め、頭痛薬など）予備も必ず用意する  
→乗り物に酔いやすい人は特に注意を！
  - 心配なところがあるときは、主治医に相談しておく！！

京都は冷えることが予想されます。必要に応じてマフラーやホッカイロなど、防寒具を持参するようにしましょう。



# 保護者の皆様へ 出席停止について

感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症対策による、現在の出席停止の扱いは以下の通りです。再度ご確認をお願いいたします。今後、インフルエンザの流行も懸念されます。検温と健康観察を毎朝必ず行い、いつもと違う症状がありましたら自宅で休養していただきますよう、お願いいたします。

## 【新型コロナウイルス感染症に関連する出席停止】

- ① 生徒の感染が判明した場合
- ② 生徒が濃厚接触者に特定された場合
- ③ 生徒に発熱等の風邪症状がみられるとき
- ④ 同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるとき

合わせて、例年冬季に流行するインフルエンザとウイルス性胃腸炎の出席停止期間をご確認ください。

## 【インフルエンザの出席停止期間】

**「発症した後5日経過し、かつ、解熱してから2日経過するまで」**

※病状により学校医その他医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。

発症日を0日、発症翌日を1日目と数えます。

解熱した後2日を経過しても、発症した後5日を経過していないと登校できません。

発熱期間	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
2日間	発熱	→	解熱				→登校		
3日間	発熱	→		解熱			→登校		
4日間	発熱	→			解熱			→登校	
5日間	発熱	→				解熱			→登校

発症してから5日を経過しても、解熱した後2日を経過しなければ登校できません。

## 【ウイルス性胃腸炎の出席停止期間】

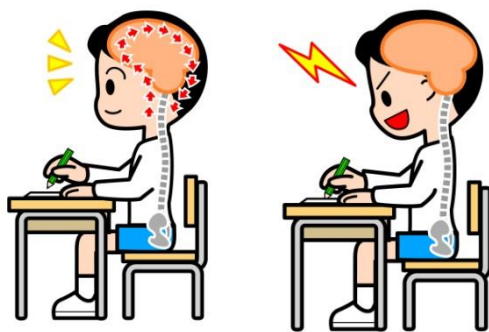
**「下痢、嘔吐症状が消失した後、全身状態のよい場合は出席可能」**

※病状により学校医その他医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。

# 正しい姿勢、出来ていますか？

姿勢を正すと・・・

正しい姿勢とは・・・



集中力が  
高まる

やる気が  
起きる

姿勢が悪いと内臓が押しつぶされてしまうよ。