

# ほけんだより 11月

石岡市立園部中学校 保健室  
令和6年11月17日

11月に入り、風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。ウイルスに負けないように体調管理をしっかりとしていきましょう。

## 歯科検診後の受診をお願いします！！

★★園部中学校の歯科受診率★★

4.6%

11月現在、歯科受診率が非常に低い状態です。

一度失った歯は、取り戻すことができません。

また、むし歯の症状が悪化していると、治療の痛みが強くなったり、治療に時間がかかったりすることもあります。

ぜひ、早めの受診をお願いします。

受診報告書を持参せず、すでに医療機関を受診した場合には、報告書に保護者の方のサインでかまいません。

受診報告書の提出にご協力をお願いします。

## 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。



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

おいしい冬メニュー

何が好き？

### ぐっすり眠るコツはお風呂にある！？

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだ温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、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。

## 感染症の流行シーズンはいりました！！

### マイコプラズマ感染症

今年、マイコプラズマ感染症の流行も報告されています。主な症状は、発熱・倦怠感・頭痛・咳で、咳は熱が下がった後も長く続くのが特徴です。感染してから発症までの期間が2～3週間あるので、特に3年生は受験の時期と重ならないよう、今から気を付けましょう。

### インフルエンザ

インフルエンザ対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。予防接種の効き目は、5か月程です。個人差がありますが、効果がでるまでに1～2週間かかります。接種を予定している場合は、計画的に行ってください。

### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK