

# ほけんだより

平成28年12月9日  
川口市立東中学校  
保健室 NO. 10

## 12月の保健目標

感染症予防に努めよう

ウイルス性胃腸炎や、インフルエンザが流行してくる季節です。しっかり予防をして、元気に過ごせるようにしましょう！！



「ただのかぜかな?」と思っていたら、いきなり高熱がでたり、嘔吐や下痢を繰り返したり・・・それは、もしかしたらインフルエンザや、ウイルス性の胃腸炎かもしれません。体調不良を感じたら、お家の方とよく相談をして、無理をしないようにしましょう。また、お医者さんへ行き、診断を受けることも大切です。「自分が感染症にかからない」+「周りの人にうつさない」で、感染症の流行期を乗り切りましょう！

## インフルエンザとウイルス性胃腸炎は出席停止になります

### インフルエンザの出席停止期間

「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」

\*病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

発症日を0日、発症日翌日を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
2日間	発熱 →		解熱			解熱	登校 →	
3日間	発熱		発熱	解熱		解熱	登校 →	
4日間	発熱			発熱	解熱 →		登校 →	
5日間	発熱				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」\*症状のある間がウイルス排出期間で、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

12月2日第2回学校保健委員会 12月8日歯の勉強会 がありました

## ●第2回学校保健委員会

学校歯科医 中村先生からの講話「歯と口の健康づくりを始めよう」



### 歯のひみつ

川口市歯科医師会では、よくかむことで期待できる効果について具体的に示し、「歯と口の健康」や「よくかむこと」を啓発しています。

は 歯の病気をふせぐ  
の 脳の発達をよくする  
ひ 肥満防止  
み 味覚の発達  
つ つば（だ液）がよく出る



80才で20本の歯を残そう

- むし歯を予防する4つの方法
- ① ダラダラ食べ（飲み）をしない。
  - ② よくかんでだ液を出す。
  - ③ 食べたら（飲んだら）歯みがきをする。
  - ④ フッ素入りの歯みがき剤を使う。

## ●歯の勉強会

学校歯科医 高先生からの歯科指導



むし歯や歯肉炎を予防するためには…  
◎間食を減らし、毎食後歯をみがこう！！  
◎特に飲み物にも注意が必要です！



食べ物を食べたり、飲み物を飲んだりすることにより、歯の表面は溶けますが、だ液の働きにより、溶けた表面は自然と元に戻ります。ですが、ダラダラ食いをしてしていると、戻るスピードが追い付かず、ずっと歯が溶けたままになってしまいます。これがむし歯の原因の1つとなります。

また、飲み物にも注意が必要です。 **！お茶や水以外の飲み物は歯を溶かします！**

つついダラダラ飲みがちのジュースやスポーツ

ドリンクですが、これらも歯を溶かし、むし歯になる原因の1つです。なるべくダラダラ飲まないようにし、飲んだ後はうがいをして、口の中をすすぐと良いそうです。



### 給食の後も歯をみがこう♪

毎食後の歯みがきが大切です。

つまり、給食後の歯みがきも例外ではありません。

さあ、明日から歯みがきセットを持ってきて、歯をみがきましょう！