

# 11月 ほけんだより

R7. 11. 5  
矢島中学校保健室  
No. 10

最近、日中でも日差しがないと肌寒く感じられることが増え、一気に冬の足音が近づいてきました。矢島中でもかぜ症状で欠席する人がちらほらいますが、元気に過ごしています。

今現在、インフルエンザ等の罹患者はいませんが、由利本荘市内の学校では、学校・学級閉鎖の措置をとったところもあり、感染が急拡大しています。今月は全校剣道大会もあるので、寒さに負けずにこれからの季節を乗り切りましょう。



毛先が開いている人は  
いませんか？

## いい歯の秘訣！

正しい歯みがき習慣を身につけよう！



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

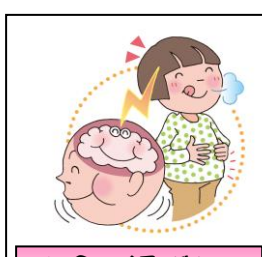
|                                                |                                                            |                                                            |                                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <p>食べたらずぐみがく！</p> <p>3食後3分以内に<br/>3分間が理想です</p> | <p>毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう</p> <p>歯ブラシは直角に当て、<br/>一本一本ていねいに</p> | <p>歯垢のつきやすいところを重点的に</p> <p>「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」</p> | <p>デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用</p> <p>歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におすすめ</p> |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

※8020運動・・・「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！」という運動です。

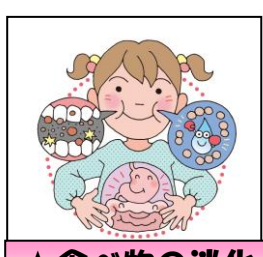
歯を健康に保つためには、食べ物をしっかり**かむことも大切**です。



★だ液がたくさん  
出てむし歯予防！



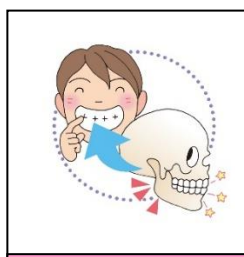
★食べ過ぎを  
防止！



★食べ物の消化  
を助ける！



★脳が刺激されて  
集中力アップ！



★歯並びがよくなる！



でも、むし歯のある人は・・・よくかむことができません！！

早めに受診・治療をして、健康な歯で生活できるといいですね！

## インフルエンザに備えよう！

### かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目  | 7日目  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 発症  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 登校OK |      |
| 発症  | 発症  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 登校OK |      |
| 発症  | 発症  | 発症  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目  | 登校OK |

今シーズンはインフルエンザの流行入りが例年より早いです。予防接種は個人の判断となりますが、重症化を防ぐ効果があります。

**13歳以上は1回接種です。**

インフルエンザの  
予防接種  
スケジュールを  
決めよう

インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は  
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ  
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



### \* おうちのかたへ

\* 朝の健康チェックをお願いします。体調が悪そうな時やいつもと様子が違う場合は、無理に登校させずに、自宅で様子をみたり、早めの受診をお願いします。

\* 学校を欠席する場合は、どのような症状で休むのかをお知らせください。（いつから、熱は何度くらい、家族の罹患の有無、おう吐・下痢の状況など）

\* インフルエンザや新型コロナ等の学校感染症と診断された場合は出席停止となりますので、必ず学校へお知らせください。

ご協力よろしくお願いします。