ほけんだより 11月

R８．１１．２
矢島中学校保健室
Ｎｏ．１３

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなり空気が乾燥すると、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。すでに全国的に流行の兆しがありますが、矢島地区は今のところまだ大丈夫そうです。大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！衣類を調整し、暖かくして、免疫力が落ちないように過ごしましょう。



矢中生の歯科受診率は
４人／３６人（11.1%）
通知の届いている人は受診しましょう！

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いい歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

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

歯ブラシは大丈夫？

チェックしてみよう！

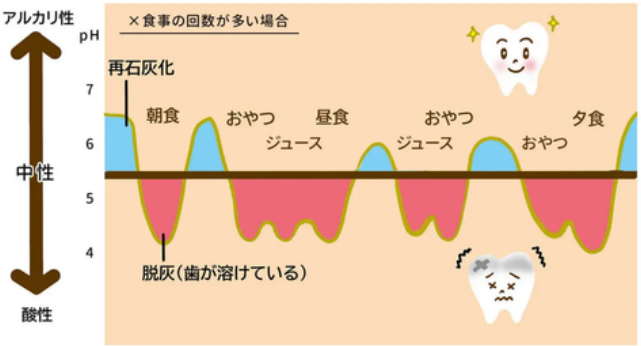
- ☐ 毛先が外側に広がっている
- ☐ 毛先がバラバラになっている
- ☐ 長い間、同じ歯ブラシを使っている



毛先が広がった歯ブラシは、毛先が歯にしっかり当たりにくいので、定期的（月１回を目安）に新しい歯ブラシに交換しよう！

ダラダラ食べに注意！

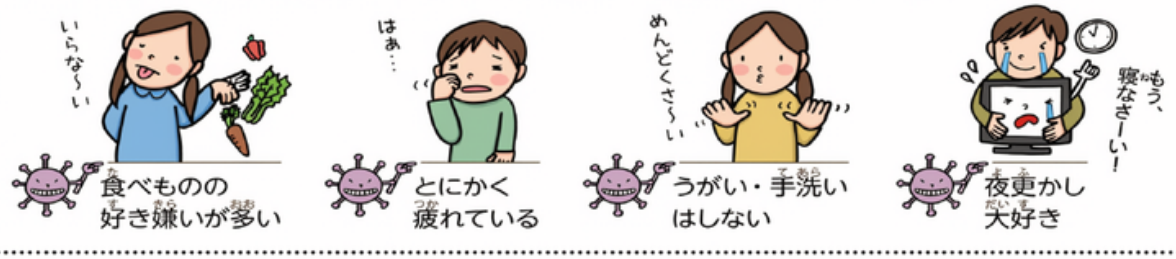
食べる回数が多いと、お口の中が歯をとかしやすい状態になる時間も長くなります。おやつは「時間を決めて食べる」ことも、歯を守るための大切な習慣です！



むし歯は、放っておいても治りません。定期的に受診して、自分の歯を一生使うために、これからもお口の健康を守っていきましょう。

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		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

ちなみに

●新型コロナウイルス

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　出席停止です。

今年はすでに流行り始めているので、接種予定の人はお早めに･･･

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。

保護者の方へ

＊朝の健康観察の強化をお願いします。体調が悪い場合や発熱している時は、無理して登校せずに自宅で様子をみたり、受診するようお願いします。
＊学校を欠席する場合は、どんな症状で休むのか（いつから、熱の有無、嘔吐や下痢の状況等）をお知らせください。
＊インフルエンザや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。必ず学校へご連絡ください。