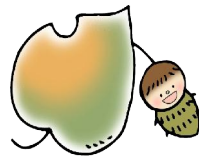


# ほけんだより



平成27年11月6日  
大村高校 保健室

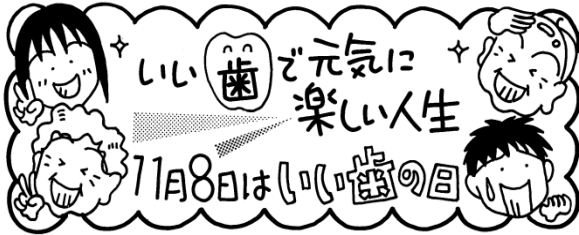
11月の保健行事

19日(木) 修学旅行前健康相談(2年)(吉田校医)

修学旅行☆



11月8日は立冬。秋から冬へと、季節が足早に移り変わってきました。風邪をひいて保健室に来る人も急に増えてきました。うがいや手洗いで、予防を心がけましょう。



6月の保健だよりにもむし歯の治療が必要な人97人とお知らせしていました。その後、治療報告を出した人は10月末までに10人だけです。

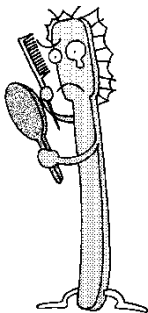
治療中の人もあるかもしれませんが、まだの人は早く受診しましょう。

むし歯のある人の中には、何年も放置している人もいます。また、むし歯の本数が多い人ほど、受診しない傾向が見られます。ひどくなる前に、是非受診して欲しいと思います。

## 歯の健康管理

## 3つの“前”がポイント

### ①磨く前



毛先を  
チェック!

毛先が開いては、効果的なブラッシングができません。同じブラシを使っていると、ブラシの弾力がなくなってきます。1か月に一度を目安に交換しましょう。

### ②寝る前

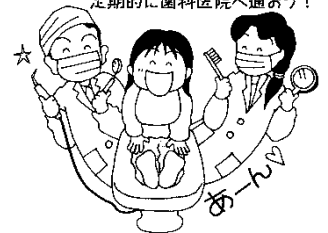


細菌は眠っている  
間に増える

睡眠中は唾液の分泌が少なくなるため、歯周病やむし歯の原因菌が増えやすい状態になります。寝る前の歯みがきは、特に丁寧にいきましょう。

### ③痛くなる前

治療から予防へ…  
定期的に歯科医院へ通おう!



受診のタイミング

痛みを感じるころには、むし歯や歯周病はかなり進行しています。自覚症状がなくても、年に1~2回は歯科医に受診して、口の中の状態をチェックしてもらうことをお勧めします。

自転車の事故が増えています!!

今月はここに  
注意!!

夕方~夜間の 交通安全

日が短くなって、夕方5時ごろには、もう真っ暗になっています。部活動の帰り道や塾に行くときには、暗い道でも自動車から見やすいように、白っぽいものや光るものを身につけておきましょう。自転車に乗るときには、早めにライトを点けること。

自分が見やすいだけでなく、車や他の自転車、歩行者から、あなたがよく見えるようにするためです。



# みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、  
 みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。  
 手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら、  
 マスク等せきエチケットも忘れないでください。（厚生労働省ポスターより）



予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。予防効果の持続期間は、一般的に接種後2週間目頃から5か月間と言われています。受験をひかえた3年生、修学旅行に参加する2年生は、“今”受けておきましょう。

## インフルエンザ出席停止早見表

- \* 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。  
 受診の際に、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- \* インフルエンザによる学校の出席停止期間は、「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」となります。（学校保健安全法で定められている）  
 ただし、病状により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ので確認してから登校しましょう。
- \* 抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、ウイルスの感染力はしばらくの間残っています。  
 また、一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります（二峰性発熱）。  
 出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけましょう。

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目
例1) 発症当日にすぐ熱が下がった場合	発症(解熱)	解熱後1日	解熱後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可能	
例2) 発症後1日目に熱が下がった場合	発症	(解熱)	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日	登校可能	
例3) 発症後2日目に熱が下がった場合	発症	発熱	(解熱)	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可能	
例4) 発症後3日目に熱が下がった場合	発症	発熱	発熱	(解熱)	解熱後1日	解熱後2日	登校可能	
例5) 発症後4日目に熱が下がった場合	発症	発熱	発熱	発熱	(解熱)	解熱後1日	解熱後2日	登校可能

※これ以降は、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。