

朝晩、寒くなってきました。これからさらに気温が低く、乾燥する季節になってきます。低温度・低湿度の環境は、皆さんの免疫力や抵抗力を低下させる反面、ウイルスにとっては活発に活動するベストシーズンになります。感染症の拡大が心配される時期になります。早めに対策を行い、冬に備えましょう。

11月の保健目標 「正しい姿勢で学習しよう」

良い姿勢の効果

- *内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める。⇒ 内臓や脳がよく働く・学力アップ
- *首や腰への負担が少ない。⇒ 疲れにくく集中力アップ
- *筋力アップ ⇒ 見た目がキレイで好印象

座った時の正しい姿勢



11月8日はいい歯の日

	受検者数	むし歯があった人	治療した歯がある人
1年	228人	18人	27人
2年	217人	2人	37人
3年	224人	11人	56人
合計	669人	31人 (4.6%)	120人 (17.9%)



中・高生のうちは、普通に生える7番目かも!?
しっかりかぞえよう。

皆さん自分の歯の本数を数えたことがありますか？永久歯は上下合わせて28本です。1番奥の歯をよ～く見てみてください。その奥歯は前から数えて何番目にありますか？前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」かもしれません！！

この歯は奥過ぎて磨けなかったり、生えてくるときに他の歯を押してしまい、歯並びを悪くしてしまう可能性があるトラブルの多い歯なので、歯医者さんに相談してみましょう。

お手紙（受診勧告書）の通知をもらい、まだ歯科医を受診していない人は今年のうちに治療するようにしましょう。

インフルエンザについて

市内のインフルエンザが流行しています。医師によるインフルエンザの診断が出たら『インフルエンザ経過報告書』を準備してください。学校のホームページからもダウンロードができます。

医師の指導の下、治療を続けながら、毎日、体温を測り『インフルエンザ経過報告書』に記録します。発症してから5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでが出席停止期間になります。インフルエンザが治癒し、登校する際には、『インフルエンザ経過報告書』をお子さんに持たせてください。

よろしくお願いいたします。

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

保

健

室

か

ら

の

お

願

い

で

す

《体操着の貸し出しについて》

保健室にある運動着の貸し出しは、原則、**汚れてしまった場合や体調が悪い場合**です。

「寒いから」「忘れてしまったから」という理由では貸し出せません。

また、借りた場合は、家庭で洗濯し、1週間以内に返却することになっています。

よろしくお願いいたします。



《保健室の利用について（確認）》

保健室に来るときには、次の授業の教科担任に、話をしてから（居場所を明確にするため）来室しましょう。

「友達に言って来ました」ではなく、きちんと自分で先生と話をしてから来室してください。

★利用の原則★

- （1）けが、病気は継続的にはみません
できるだけ、休み時間のうちに利用
※翌日以降の貼り替え用の絆創膏や湿布は、各自で持参してください
- （2）休養は1時間が原則です
- （3）内服薬は与えません
※痛み止めなどが必要な場合、各自で持参してください
- （4）養護教諭がいない時、保健室は使えません