

ほけんだより

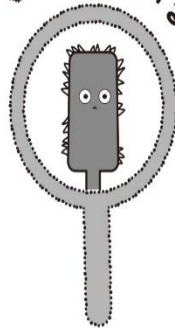


R1. 11 宇和島南中等教育学校 保健室

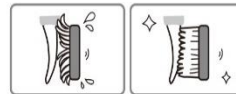
暦の上では立冬を迎え、本格的な冬はもうすぐそこです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの警戒すべき感染症も流行し始めます。手洗い、咳エチケット、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけ、しっかり予防対策をしましょう。特に6年生は自分の進路を決めるための大事な時期ですので、体調に十分注意を払いましょう。



使っている歯ブラシ後3側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



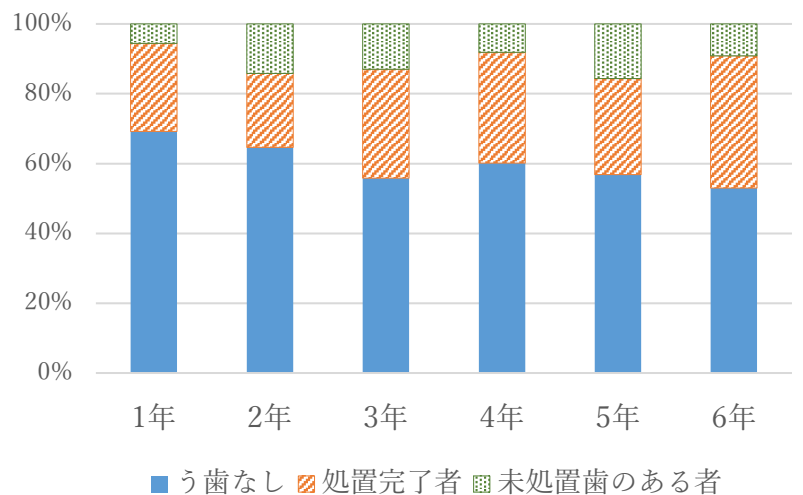
歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

どうしてむし歯になるのかな？



この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」！

令和元年度 歯科検診結果



6月の歯科検診で、虫歯や歯周病の治療が必要な人には、受診勧告書を配付しました。まだ、治療が済んでいない人は、ぜひ今年中に治療してスッキリしましょう。虫歯は放置しておくで、どんどん進行してしまいます。修学旅行を控えた3年生や海外フィールドワークに参加する人は、出発までに治療を完了しておきましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザに罹患した場合の出席停止期間の基準は、学校保健安全法で「発症（発熱）後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。（ただし、医師が病状から感染の恐れがないと判断した場合はこの限りではありません。）医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校に連絡の上、主治医の指示に従って十分静養し、登校開始後は、早めに出席停止証明書を担任に提出してください。証明書用紙は保健室や事務室にありますが、学校のHPから印刷することも可能です。また医療機関の様式でも構いません。ただし証明書を記入していただく際に、医療機関によっては文書料が発生することもありますので御留意ください。

【日数の数え方】学校保健安全法で「〇〇」という現象が見られた日の翌日を第1日目として数えます。

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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	

Q1.なぜ解熱後2日を経過するまでなの？

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが排出されるのは、発症前の1日と発熱の期間（3～5日）そして解熱後2日間くらいのためです。

Q2.なぜ発症した後、5日を経過するまでなの？

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも熱が下がることがありますが、解熱後2日を過ぎても感染力が続くためです。症状の続く期間しっかり休むことにより、流行のスピードを緩やかにし感染規模を縮小する効果があります。一人一人が「インフルエンザにかからないこと」そして「かかってもうつさないこと」を意識して行動することが大切です。

受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

保護者の皆様へ

学校保健安全法の定めるところによる感染症（インフルエンザ、百日咳、麻しん、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱等）に罹患した場合は、出席停止となります。本校では、前期・後期に関係なく、集団感染予防、感染拡大防止のため、医師に判断いただいた期間は家庭で十分休養していただくため、出席停止証明書を提出してもらっておりますので、御理解、御協力ください。証明書の発行については、医療機関によっては文書料が発生することもありますのでご了承ください。