

ほげんだまり 11月

令和6年 11月号
 柏市立柏中学校
 保健室

11月7日は「立冬」。暦の上では冬が始まりますが、まだまだ気持ちの良い秋晴れの日も多いですね。校庭の木々も色づいてきて秋を感じます。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。11月に入り、朝晩は冷え込む日も多くなり体調を崩しやすい季節でもあるので、引き続き体調管理をしっかりと行いましょう。



11月の予定 脊柱側弯症 二次検査があります

日時:11月26日(火)10:30~12:00
 検査場所:昇降口前 (検診車にて低線量 X 線)
 対象者:①9月20日に実施した3D スコリオ検査で有所見のあった生徒
 ②昨年度の二次検査で「1年後再検査」経過観察の生徒
 ③今年度の内科検診で学校医からエックス線を受けるように指示を受けた生徒
検査対象者には、お手紙にてお知らせいたします。



11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。いつまでも美味しく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。歯は健康を支える土台となります。一生使う歯だからこそ、丁寧な歯みがきをして虫歯を予防しましょう。昼休みにも歯みがきをして1日3回できると理想ですね！

11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

～感染症情報～

市内小学校で手足口病・小中学校ともにマイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症が増加傾向となっており、10月に入り、インフルエンザも流行し始めて学級閉鎖を行う学校もありました。本校では、10月にコロナウイルス感染症に罹患した生徒が数名いましたが、感染拡大せずに柏翔祭も無事に行うことができました。登校前に健康状態を確認し、体調不良時は無理をして登校しないようにしましょう。

家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

出席停止期間

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症		解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

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出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

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2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



*学校で体調不良となり早退する場合

保健室で1時間休養しても回復しない場合は、早退の対応をさせていただきます。早退させる場合は、必ず保護者の方に電話連絡を入れます。着信があった場合、折り返し御連絡ください。また、保護者の方と連絡が取れて生徒が一人で帰宅できる体調であれば、生徒だけで早退させることも可能です。万が一を想定し、自宅の鍵を持たせておく等の準備もお願いします。