

ほけんだより
～１１月号～

令和８年１１月５日
新宿区立牛込第一中学校
校長　　畔柳　徹朗
保　健　室

保健目標	寒さに負けない体を作ろう

秋が深まり、冬の訪れを感じるようになりました。11 月は秋から冬への季節の変わり目で、気温が日によって大きく変わります。そしてこれから数か月は、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすい時期となり、より一層、体調管理や健康への気配りが大切になります。少し疲れを感じたら、無理をせず過ごしてください。

流行る前から『かぜ予防！』～とにかく予防が大切です！～

ポイントを押さえて、かぜの予防に努めましょう。そして、体調が悪いと感じたら、早めに医療機関を受診するようにしてください。

・外から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。
・適度に体を動かそう。
・部屋の空気をこまめに入れ換えよう。



・乾燥を防ぎ、適切な湿度を保とう。
・バランスよく、何でも食べよう。
・疲れをためず、睡眠をしっかりとろう！



インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等の感染症の診断を受けた場合、学校は「出席停止」となり、欠席の扱いにはなりません。医師の指示の下、指定された期間の間、自宅療養となります。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、登校許可書の提出は必要ありませんが、その他の感染症は、登校の際に登校許可書の提出が必要となりますので、ご注意ください。

なお、登校許可書は学校で受け取るか、学校のホームページからも印刷が可能です。

また、下にいくつかあげますが、登校許可書が必要となる感染症は他にもありますので、感染症と診断された場合は、必ず学校に連絡してください。



＜出席停止の期間と登校許可書の提出＞

インフルエンザ	発症後５日、かつ解熱後２日をすぎるまで。	登校許可書 不要
新型コロナウイルス感染症	発症後５日、かつ症状軽快後１日を経過するまで。	登校許可書 不要
感染性胃腸炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで。	登校許可書 必要
マイコプラズマ感染症	医師が感染のおそれがないと認めるまで。	登校許可書 必要

※ 上記の他にも、出席停止となる感染症がありますので、注意してください。

お口の中は健康ですか？

１１月８日は、「いい歯の日」です。いつもより丁寧な歯みがきをしてみましょう。手鏡を持って、口の中をチェックする習慣が付くことで、歯の病気の早期発見に繋がることがあります。

＜歯のセルフチェックポイント＞（公益財団法人　8020 推進財団より）

1	起きたときに口がネバネバする	１１	歯ぐきがムズムズしてかゆい
2	歯と歯の間にものがはさまりやすい	１２	歯が浮いた感じがして歯ぐきが腫れぼったい
3	冷たいものや温かいものが歯にしみる	１３	歯みがきをすると歯ぐきから出血する
4	歯の根元がしみる	１４	歯ぐきを押すと血やうみが出る
5	歯面に白い模様や褐色部分がある	１５	口臭を指摘された、口臭があると感じる
6	歯の表面を舌で触るとザラザラする	１６	歯ぐきの色が赤黒く、腫れてブヨブヨしている
7	歯垢、歯石が付いていると感じる	１７	歯ぐきがやせてきた感じがする
8	ものをかむと痛みを感じる	１８	歯が長くなったように見える
9	痛みはないが、歯に穴や欠けがある	１９	上あごの前歯が出てきた
１０	何もしなくてもズキズキ痛む	２０	根元からグラグラする歯がある

むし歯は、痛みを感じる頃には、状態が進行している場合がほとんどです。気になる症状がある時は、早めに歯科医を受診するようにしましょう。



腸内環境を整えよう！

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっています。例えば、ストレスが原因で腸の動きを悪化させ便秘や下痢を誘発したり、腸の不調からストレスや不安感を引き起こしたりします。

しかし、ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあるので、症状が見られたらまずは医療機関を受診し、相談してみましょう。



腸活は、体と心の健康のために重要なのです！

＜今日からできる！腸活習慣！！＞

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

夜はしっかり眠る



睡眠をしっかりとると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

腸を温める

温めると腸の働きが活発になります。



食物繊維をとる

善玉菌のエサとなります。

