



ほけんだより

～11月号～

令和6年11月1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、晩秋の訪れを感じるようになりました。

11月は朝晩と日中の気温差が大きくなります。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。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、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、うがいと手洗いをしよう。

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。

疲れをためないで、睡眠をしっかりとうろう！



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？

1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	1 1	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	1 2	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	1 3	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	1 4	歯ぐきを押し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	1 5	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	1 6	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	1 7	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	1 8	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	1 9	上あごの前歯が出てきた
1 0	何もしなくてもズキズキ痛む	2 0	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。



便秘を軽視しないで！ ～便秘について考える～

保健室来室理由の1位は「腹痛」です。腹痛になる原因の1つに、便秘があります。

便は健康のバロメーターと言われますが、そもそも便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」(慢性便秘症診療ガイドライン 2017)を言います。“快適に”がポイントで、便が硬い、便が出ていてもスッキリしない状態も便秘と言えます。

<便秘予防のポイント>

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きましょう。
- 朝食に果物や食物繊維が多いものもとりましょう。
- 運動をしましょう。
- 心理的なストレスを減らしましょう。

無理をせず、“気にし過ぎないこと”もポイントです♪

朝食について

朝食は1日の生活リズムを整えてくれるだけでなく、脳にエネルギーが補給されるだけでなく、集中力のアップに繋がります。体温も上がるので、意欲的に活動ができます。

食欲がない人、食べる時間がない人は、夕食の時間や就寝時刻なども関係することがあるので、見直してみましょう。