

ほけんだより11月

一宮市立丹陽中学校 2025年11月

朝晩と日中の気温差が大きいので、体調を崩してかぜをひく人も増えてきました。かぜに負けない体を作るために、十分な睡眠や栄養のある食事をとることを心がけましょう。そして、体調が悪いと感じた時は体を休め、マスクを着用したりするなどの対策をとりましょう。

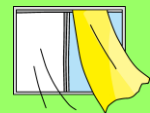
感染症対策をはじめよう！

抵抗力が落ちている時は、細菌やウイルスに感染しやすくなります。これから、かぜ・インフルエンザが流行る時期になります。十分に注意をしていきましょう。

☆☆予防のポイント☆☆

三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためには、ウイルスなどと接触する機会を減らすことが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。



マスクの着用・咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのため有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがない時に咳やくしゃみをするときは、ハンカチや袖で口や鼻を覆いましょう。



清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。



規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させます。バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

歯を大切にしよう

お口と歯のケアを習慣化しよう！

お口と歯のケアは、全身の病気を防ぐための重要な健康習慣。さまざまなお口のトラブルの元となる歯垢ゼロを今のうちから目指しましょう！

寝る前は特にていねいにみがこう

寝ているあいだは、だ液（つば）が少なくなり、口の中がきれいに保てなくなります。そのまま汚れを残して寝ると、むし菌が食べかすを食べて酸を出し、歯をとかしてしまいます。寝る前の歯みがきでよこれをぜんぶ落とすことが大切です。



デンタルフロスなどを使ってみよう

歯ブラシだけでは落とせる汚れは6割です。特に歯と歯の間は歯ブラシでは汚れが落とせないで、デンタルフロスを使いましょう。



歯ブラシは月1で交換しよう

新品の歯ブラシの歯垢除去率は100%ですが、毛先が少し広がった状態になると80%、かなり広がった歯ブラシは60%まで低下します。



みがき残しのチェックをしよう

みがき終わった後は、鏡を使ってチェックしてみましょう。白くねばつく汚れや、ざらざらしている部分はみがき残しです。歯の表面を舌で触ってみてつるつるしているか確認しましょう。



歯の定期健診へ行こう

むし菌や歯肉炎が進行して痛みが出る前に早期に発見し、軽い治療で済ませるための最も効果的な手段です。また、自分では落とすきれない歯垢や歯石を専門的に除去するため、口臭予防にもつながります。



一生使う大切な歯です。歯にいい習慣を続けて、健康な歯を守りましょう。



歯の受診のお知らせをもらっている人は、早めに受診してくださいね。