

学年だより 11月

令和3年11月1日
湘南養護学校 保健室

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になりました。日中の気温差も大きくなり体調を崩している人も多くなったように感じます。乾燥してくる時期は、コロナウイルスに加え、インフルエンザやノロウイルス等の感染症もはやり始めます。引き続き手洗いうがい、マスクの着用を行い、感染予防を心掛けていきましょう。

11月の保健行事



- 1日(月) 体重測定(高3)
 - 2日(火) 体重測定(高2)
 - 5日(金) 体重測定(高1)
 - 8日(月) 体重測定(小学部)
 - 10日(水) 歯科健診(小低・中・高1)
 - 17日(水) 歯科健診(小高・高2・3)
 - 25日(木) 精神科健診(小3・5・中3)
- ※中学部体重測定は11日(木)に予定していましたが、変更になる予定です。日程は学年だより等でご確認ください。



10日、17日には秋の歯科健診があります。朝食後の歯磨きを忘れずに登校しましょう。事前に欠席がわかっている場合は早めにお知らせください。他学年の健診日に実施します。

インフルエンザについて

例年、11月以降からインフルエンザの流行の兆しが見え始めます。昨年度はコロナ禍で、感染予防対策が徹底され、インフルエンザの流行はみられませんでした。現在も感染対策を行っていますが、日本感染症学会が「今季は大流行の恐れがある」と注意喚起をしている状況です。

インフルエンザの出席停止の期間は学校保健安全法第19条により定められています。インフルエンザなど学校感染症にかかった場合は「学校感染症報告書」のご提出をお願いしておりますので担任までお問い合わせください。

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。

インフルエンザは…

登校可能

解熱

発熱中

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

- ※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。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。



11月の保健目標

「歯を大切にしよう」

11月8日は「いい歯の日」です。歯は健康を支える土台、きちんとお手入れをして、大切にしましょう。今回は、7月に行われた歯科衛生士さんによる保護者向け歯科保健講話のなかで歯を大切にするためのポイントを教えていただきましたので、紹介したいと思います

① 歯ブラシの交換は1カ月に1本を目安に

歯ブラシは毎日、朝・昼・晩と1日3回使用すると、1カ月程度で毛先が開いてしまったり、くたびれてしまうそうです。開いた毛先では、きちんと歯に当たらず上手にブラッシングを行うことはできません。

また、毛先が広がっていなくても長く使用していると、毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まってしまいます。効率的なブラッシングを行うためにも、毎月1回歯ブラシを交換する日を決めて使用できるといいですね。



② 定期健診に行きましょう。

歯科医院での定期健診では主に、歯のクリーニング、歯磨きの確認、フッ素塗布を行ってくれます。各家庭で使用している歯磨き粉にもフッ素入りのものがありますが、歯科医院で使用しているものはより濃度が高いものになり、歯を硬く強くして虫歯を予防します。少なくとも年に1回は歯科医院に通院をして歯磨き指導や予防処置ができるといいですね。かかりつけ医がない、きちんと受診できるか不安、等のお悩みがありましたらいつでも保健室へお問い合わせください。近隣の医療機関のお話や学校での歯科健診での方法や様子をお伝えさせていただきます。

③ 食習慣の見直し

歯によい食習慣のポイントは、規則正しい生活（決まった時間での食事）、歯に良いものを選んで食べる、の2点です。

1点目、規則正しい生活についてです。規則正しい生活を行い、食事の時間をきちんと定めることで、ダラダラ食べを防ぎ歯の再石灰化を促すことができます。

2点目、歯に良いものを選んで食べるについてです。牛乳や魚などカルシウムの多い食べ物を選んで食べることで歯を強くすることができます。また、噛み応えのあるものを選ぶことによってよく噛んで食べることができ、唾液がたくさん出て再石灰化を助けることができます。食事の選び方ひとつで虫歯予防をすることができます。

