

保健だより 11月

小山南高校 保健室

11月は「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な「いい〇〇な日」が設定されています。毎日を健康に過ごすためにも、「いい〇〇な日」を意識しながら生活してみてください。

・11月1日は いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるのでいい姿勢を心がけてほしいと決められた日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどいいことばかり。あごを引き、背筋を伸ばしへその下に力を入れるのを意識しましょう。



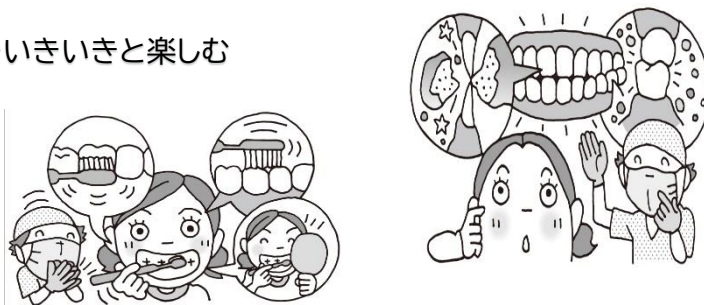
・11月8日は いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした日。人生100年時代。長い人生を最後まで楽しむためには、口の健康維持が重要であることがわかってきました。そして歯と口の健康維持のために大切なことは、歯周病を予防することです。

歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく、全身の様々な病気の発症にも関わっています。1学期に実施した歯科検診で、むし歯等で要受診となった人は204人 そのうち受診した生徒が18名でした。

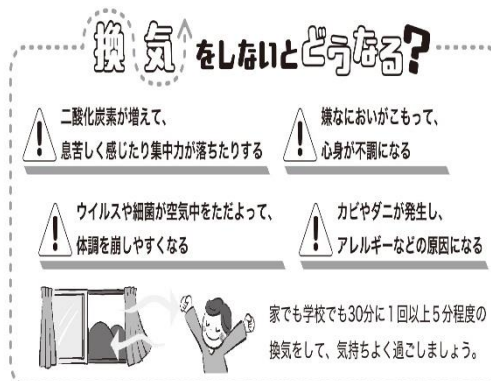
若いうちから自分の歯を自分で守ることが、人生をいきいきと楽しむために欠かせません。

この機会にぜひ、歯科医院を受診しましょう。



・11月9日は いい空気の日(換気の日)

換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回5分程度は対角線になる窓を開けて換気しましょう。



・11月26日は いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」から入浴習慣を広めることを目的とした日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。



感染症にご注意！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。

ウイルスや細菌は、目には見えませんが、少しの心がけでかかりにくくできます。

ウイルスに負けるな！



三蜜(密集・密接・密閉)の回避、換気、マスク着用、手洗いうがい、規則正しい生活で免疫力を高め、感染症を予防しましょう。

もしも感染症にかかってしまったら・・・

学校感染症の出席停止期間

・インフルエンザ

発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで

・新型コロナウイルス感染症

発症後5日かつ軽快後1日を経過するまで

・マイコプラズマ感染症

症状が改善し、全身状態が良い状態になれば登校可能

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

< お願い >

◎上記の疾病にかかっている疑いがある場合、速やかに医療機関を受診してください。

◎学校感染症と診断され、登校が可能になりましたら「**登校申し出書**」を学校に提出してください。

(診断書ではないため、保護者記入になります。裏面に医療機関の領収書、調剤明細書等、病院を受診したことがわかる書類のコピーを1部添付してください。)

「登校申し出書」の提出をもって出席停止扱いとさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、「登校申し出書」は学校ホームページからダウンロードできます。ご家庭での印刷が難しい場合は学校までお問い合わせください。