

ほけんだより 11月

深堀中学校
保健室
R5.11.13

だんだんと気温が下がり、所々で綺麗な紅葉が見られるようになってきました。県内でも、インフルエンザが流行しています。感染症にかからないために、早寝早起き朝ごはんなどで抵抗力をつけ、体調を崩さないようにして過ごしましょう。

インフルエンザなどに負けない体を作ろう！

感染症はどうやってうつる？

病原体は主に口や鼻から入ってきます。

- ①接触感染→ウイルスが付いた手で口や鼻を触る。
 - ②飛沫感染→咳やくしゃみからでたウイルスを吸い込む。
 - ③空気感染→空気中のウイルスを吸い込む。
- などでうつります。

感染症の効果的な予防は？

- 手洗い→石けんを使って洗う。
 - マスク→飛沫が飛ぶことを防げる。ウイルスを吸い込む可能性も減らせる。
 - 換気→空気中のウイルスを外へ追い出す。
- ### ウイルスに対抗するには？
- 十分な睡眠時間を確保する、3食しっかり食べるなどして免疫力を強くしておくことです。

【インフルエンザの出席停止期間】

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。インフルエンザと診断されたら学校へご連絡ください。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは、いったん熱が下がっても再び発熱することがあります。(今期のインフルエンザはこのような傾向が強いとのことです。)

☆フッ化物洗口の様子☆

11月8日は、良い歯の日と言われています。今後も歯みがき、フッ化物洗口で、歯の健康を守りましょう(学校行事の日は行事優先です。)



【健康診断後の専門医受診について】

健康診断後の結果について、専門医への受診をお願いしております。視力低下や虫歯などは、自力で治すことが難しいです。まだの方は、早めの受診をお願いします。受診済みの場合は、受診結果をご提出ください。

(R5.11月現在)

視力受診済み生徒の割合

39.3%受診済み

歯科受診済み生徒の割合

39%受診済み

♪歯のクイズ♪

クイズの内容は、配付文書に載せています。