

ほけんだより 11月

No.10 令和7年11月4日
行田市立忍中学校 保健室

11月に入り、最近では朝晩だけでなく、日中も寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が非常に大きい季節です。また、空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行が心配されます。忍中でも、風邪をひいて保健室に来る生徒や、寒暖差による腹痛を訴えて来室する生徒が多くなってきました。この季節の変わり目に体調を崩さないよう、早寝早起きなどの規則正しい生活やバランスの良い食事をするようにすること、また、気温に応じた衣服の調節をするように心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日(土)は「いい歯の日」です。みなさんは1日3回丁寧に歯磨きをすることができますか？
歯磨き習慣を怠っていると、**むし歯や歯周病、歯肉炎になるリスクが増加**します。10月はみずしろ・2年生の歯科健診がありました。11月には1年生・3年生の歯科健診があります。また、1年生を対象として歯科をテーマとした学校保健委員会も予定しています。自分の歯磨き習慣について一度振り返り、改善していきましょう。

早めに受診しましょう！

忍中の春の歯科健診の結果を発表します。
むし歯のある人の歯科受診率が非常に低い状態です。
一度失った歯は、取り戻すことができません。
また、**むし歯の症状が悪化していると治療の痛みが強くなったり、治療に時間がかかったりすることもあります。**悪化する前に早めに歯医者を受診しましょう。

	1年生	2年生	3年生
むし歯なし(春)	94.7%	92.5%	89.4%
歯科受診率	40.0%	50.0%	22.2%



- この5カ所は意識して磨こう！
- 1 歯と歯の間：歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう。
 - 2 前歯の裏：歯ブラシを縦にして上下に動かしましょう。
 - 3 かみ合わせの溝：毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう。
 - 4 奥歯の裏：歯ブラシの先端の毛先を当てて磨きましょう。
 - 5 歯と歯ぐきの境目：歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識しましょう。

臨時歯科健診があります！

- ・日程：11月13日(木)
- ・対象者：前回欠席者、1年生、3年生
- ・学校歯科医：松田先生(坂詰歯科)

臨時歯科健診の目的とは？

- ・前回の健診で指摘があった人の経過を確認
- ・新たにむし歯や歯ぐきの異常がないか確認
- ・口内の健康を保つための生活を見直すきっかけに

生徒保健委員会の取組

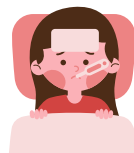
10月の保健委員会では、学校保健委員会の準備(1年生)、「いい歯の日」の放送に向けた取組(2年生)、感染症予防に関する掲示物づくり(3年生)に分かれて活動しました。また、全体の活動では、感染症の流行を未然に予防するために、換気の大切さを学び、朝の会に各クラスで啓発をしました。活動の様子を一部紹介します。

学校保健委員会の準備(1年生) いい歯の日に向けた放送(2年生)



＼感染症の時期になりました！／

流行りの感染症について知ろう！



【コロナウイルスの出席停止期間】 出席停止=× 登校可能=○

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

★発症日を0日として5日を経過し、かつ、症状が軽快した日から2日目が出席可能です。

【コロナウイルスの症状】

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・せき・たん
- ・鼻水・鼻づまり
- ・だるさ（倦怠感）
- ・味やにおいを感じにくい

【インフルエンザ出席停止期間】 出席停止=× 登校可能=○

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	×	×	×	×	○	
発熱	発熱	解熱	×	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	○

★発熱日を0日として5日経過し、かつ解熱後3日目が出席可能です。

※解熱とは、解熱剤を使用せずに解熱している状態を指します。

【インフルエンザの症状】

- ・急な発熱（38℃以上が多い）
- ・頭痛
- ・全身のだるさ・筋肉痛
- ・のどの痛み・せき・鼻水

【その他の感染症の出席停止期間】

- ・流行性角結膜炎：医師において感染のおそれがないと認められるまで出席停止となる。
- ・マイコプラズマ肺炎：全身状態が良くなり、咳が落ち着いたら登校可（医師の判断を要することあり）
- ・感染性胃腸炎：嘔吐・下痢が止まり、食事が取れるようになってから登校可



♡感謝の気持ちを伝えよう♡

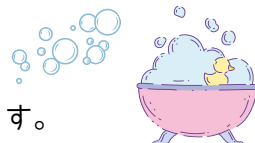


11月23日は、「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに、「ありがとう」の気持ちを伝える日です。おうちの人はもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、沢山の人が社会を支えています。昔の日本では、この日が秋にお米がとれたことを神様に感謝する行事の日で「勤労感謝の日」の元になっています。ご飯が食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。今月は、「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。先生からもみんなへ、「いつもありがとう♡」



11月26日は「いいお風呂の日」

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



①疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出して疲れが和らぎます。

②ストレス解消

入浴すると心や体がリラックスして気持ちが楽になります。

③睡眠の質向上

入浴で上がった深部体温(体内の温度)が下がっていき、スムーズに眠れます。

保護者の皆様へ

12月11日(木)に1年生を対象に学校保健委員会を実施します。今年度も、対面参加+オンライン参加が可能となっております。後日、保護者の方を対象にteturuにて参加の有無に関するFormsを送りますので、回答をお願いいたします。また、フッ化物洗口の取組が始まりますので、各自のコップを持参するようにお願いいたします。