

ほけんだより

～ あかるく たのしく げんきよく ～

令和元年11月7日
白石中学校 保健室

インフルエンザや発熱での欠席者が
少しずつ増えてきました



連休中に発熱の症状が出て、週明け欠席する生徒が各学年に出ていました。インフルエンザの報告も入っています。蔓延防止のため、登校前の健康観察をお願いします。

- 発熱はないか
- 長引く咳はないか
- 下痢や吐き気はないか
- 頭痛や腹痛はないか
- 体のだるさや疲労感などいつもと違ったことはないか など

それらの症状を総合的にみて、登校して学校生活が可能か、家庭での療養が必要か、医療機関の受診が必要か、判断をお願いします。



インフルエンザと診断されたら…

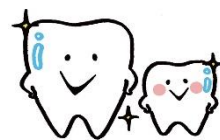
- ①学校に電話連絡をお願いします。(TEL 25-3363)
「インフルエンザと診断され、〇〇日まで休むように言われました。」
- ②学校から出席停止の書類をお渡しします。
お手数ですが、都合が良い日に学校へ取りに来ていただくようになります。都合が合わない場合は、その旨をお伝えください。
- ③登校可能となったら、登校日に「登校許可願い」をお子さんに持たせてください。
保護者の方が記入してください。改めて医師のサインをもらう必要はありません。

インフルエンザ後、登校の目安

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」とは
(目安表)

	発症日	発症後の日数							
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
ケース1	発熱	解熱	療養	療養	療養	療養	登校可		
ケース2	発熱	発熱	解熱	療養	療養	療養	登校可		
ケース3	発熱	発熱	発熱	解熱	療養	療養	登校可		
ケース4	発熱	発熱	解熱	発熱	解熱	療養	療養	登校可	
ケース5	発熱	発熱	解熱	発熱	発熱	解熱	療養	療養	登校可

昨日、1年生の口腔衛生指導がありました



歯科校医の清原憲治先生（けんじ歯科）と歯科衛生士のみなさんから、「むし歯と歯周病」についての講話とブラッシング指導をしていただきました。

2・3年生も、今日からすぐに実践できる内容があったので紹介します。

歯みがきのポイント

①きき手側の奥歯は、みがきにくい部分なので、よりていねいにみがく。

（右ききの方は右の奥歯。左ききの方は左の奥歯）

②順番を決めてみがく。

歯みがき粉をつけてみがいていると、しばらくして口の中が泡だらけになります。すると、全部の歯がみがけていなくても、口の中がさっぱりして全部みがけたつもりになってしまいます。歯みがき粉の量は少なく。みがく順番も決めてみがきましょう。

③歯ブラシの毛先をあててみがく。

④歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。



おまけ

講話の中で1年生の反応が大きかったところ

①プラークを顕微鏡で見た映像…

細菌が動いている様子に「気持ち悪〜」「えええ〜！」

②奥歯のみがき方を映像で見たとき…

歯ブラシでかき出すみがき方は間違いだと知って「ええ〜！そうなの!?」「今まで間違ってた〜」

感謝！感謝！来年の夏も、快適な夏になりそうです

今年の夏に大活躍した、教室のエアコン。シーズンが終わり、ほこりまみれになったエアコンフィルターを、保体美化委員と実務学級のみんなが洗ってくれました。白中には約30台のエアコンがあるので、エアコンフィルターは60枚以上です。

みんなのおかげで来年の夏も、清潔で快適な夏が送れます。ありがとうございました。

