

# ほけんたより 11月

平成27年11月10日(火) 吉川市立旭小学校 保健室

11月に入り、今年もあと2カ月をきりました。最近、空気が乾燥してきて、朝起きるとのどがカラカラ…なんていう日も多くなってきたように感じます。乾燥はウイルスが大好きな環境です。のどがカラカラにならないために、ぬれたタオルをほしたり、加湿器を利用したり、水分補給をしたりと、いろいろな工夫を試してみましょう。

## 11月は「いい〇〇の日」がたくさん！！

**11月8日** ← ヒント  
これは簡単なので  
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」  
「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から！

**こたえ「いい歯の日」**



11月8日は「いい歯の日」です。毎日の歯みがきにプラスして、鏡での歯や歯肉のチェック、歯ブラシチェックもしてみてください！むし歯を治していない人は、早めに受診しましょう。

**めざそう!!**  
**8020**



**11月9日** ← ヒント  
「いい空気」の  
ころ合わせです

ちょっと難しかったかな？  
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？  
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

**こたえ「換気の日」**

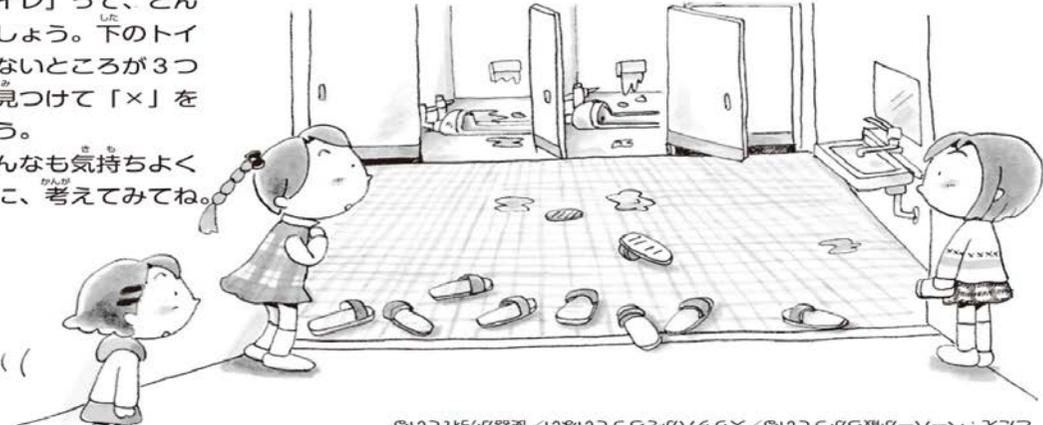


11月9日は「換気の日」。部屋の空気を入れかえることで、古い空気の中にたまったほこりやウイルスも外に追い出すことができます。寒いとなかなか窓を開けたくなくなりますが、休み時間・そうじの時間は必ず窓を開けて換気をしましょう。

**11月10日** ← ヒント  
毎朝ちゃんと  
行ってる？

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないとこが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。  
自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。

**こたえ「トイレの日」**



11月10日は「トイレの日」。トイレから出るときに、もう1度使った場所を振り返って見てみましょう。汚れていませんか？トイレットペーパーはなくなっていないですか？次の人が気持ちよく利用できますか？みんなが使うトイレです。きれいに使えるといいですね。

**STOP!**

**感染症**



旭小でのインフルエンザの報告はまだありませんが、市内の学校では、すでに流行がはじまっているところもあります。急な発熱・頭痛・関節痛などの全身の症状が特徴です。

抗インフルエンザウイルス薬によって、発熱期間は通常1~2日間短くなり、鼻やのどからのウイルスが出ていく量も減少しますが、解熱後すぐは人にうつしてしまう可能性が高いので、発症した場合は、出席停止期間を守って、お家でゆっくり休養してください。

**早わかり**  
インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後5日を経過した後
発熱	○	○	○	○	○	○	
解熱			○	○			

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	発症後5日を経過した後
発熱	○	○	○	○	○	○	○	○	
解熱				○	○				

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。



\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）