

# ほけんだより 11月

令和2年11月  
伊豆高原分校 保健室

肌寒くなるこの季節。1日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。風邪やインフルエンザ等の感染症にかからないようにするためには体の外側と内側からしっかりガードしましょう。



内側：ウイルスに負けない抵抗力をつけるために、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

外側：体内にウイルスを入れないよう、手洗いうがい、マスクをしましょう。また、部屋の空気の入換えや加湿をすることも大切です。



この時期に気をつけたい感染症は新型コロナウイルスだけではなく、例年、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行は冬を中心に起こっていて、よりいっそう健康への気配りが求められます。毎朝、家を出る前に自分で体調をチェックして、「いつもと違うな。」と感じたら、無理せず休みましょう。咳、鼻水、発熱などの風邪症状がある場合は、早めの受診を心がけてください。

## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



※3年生は、来月、修学旅行も控えています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で行事も少なかったため、楽しい思い出をつくるためにも一人も休むことなく全員で参加したいですね。2週間前からの健康チェックなど参加の判断基準も厳しくなっています。早寝早起き、食事などで体調管理を徹底し、不必要な外出、遠出などは控えましょう。

# インフルエンザの対策はできていますか？

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種があり、2回接種する場合1回目と2回目の間は1～4週間あけて接種します。インフルエンザの流行期間が12～3月ですので、11月中旬頃までに行うとより効果的です。

## インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザの  
よぼうせつしゅ  
予防接種を  
うけておきましょう



- ① 欠席ではなく、「出席停止」になり医師の許可が出るまで登校できません。
- ② 出席停止の期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱してから2日を経過するまでです。(発症日の翌日を1日目とします)

発症日	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					登校可能	
発熱			解熱			登校可能	
発熱				解熱			登校可能

- ③ インフルエンザと診断されたら、医療機関から「インフルエンザ罹患証明書」を受け取り、必ず学校に連絡してください。毎日、体温を測り、罹患証明書に記入してください。出席停止の期間を過ぎたら、罹患証明書を持って登校してください。

※出席停止期間の判断が難しい場合は、学校に連絡してください。その際、体温測定記録が重要となりますので、必ず毎日検温をお願いします。

## 今年度の歯科検診の結果

むし歯があった人	3人
治療済み	0人
未受診	3人
歯肉に問題があった人	4人
治療済み	2人
未受診	2人

〈受診者数 38人〉



## 歯の治療は済みましたか？

歯科検診の結果を覚えていますか？むし歯があった人、歯肉に問題があった人でまだ受診をしていない人は、早めに治療をしてください。むし歯は自然に治ることはありません。小さなむし歯も放っておくとどんどん悪化します。神経までむし歯が進むと治療も難しくなり、最悪の場合抜かなければならなくなります。

また、歯肉炎にも注意してください。伊豆高原分校の生徒で、歯肉に問題があった人は「4人」でしたが、これは「今すぐ治療が必要な人数」です。経過観察の人もいれると26人の歯肉に問題がありました。

欠席等で歯科検診を受けられなかった人も、自分の歯や歯肉の状態を確認してみてください。