



保健だより 11月



令和7年11月
大門中学校保健室

木の葉が鮮やかに色づき、秋が深まってきました。朝夕冷え込む日が多くなり、吹く風の冷たさに驚くことも…。11月7日は立冬。もう冬はそこまで来ています。寒い冬を元気に乗り切るためにも、かぜに負けない体の準備を始めましょう。

11月8日は、いい歯の日

一生使う歯と口の健康について考えよう



将来もずっと健康な歯でいるためには、正しい歯みがき習慣を身に付けておし歯や歯周病を予防することはもちろん、かかりつけ歯科医院をもち、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを定期的に受けることも欠かせません。



健康な歯は、一生の宝物。いつまでも、大切に。

おいしく食べる



感染症予防



笑顔に自信



パフォーマンス向上



歯の健康とスポーツには深い関係があります。運動選手は、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったり、ジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。



歯周病 チェックをしてみよう

- ☐ 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- ☐ 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- ☐ 歯ぐきが赤く、はれている。
- ☐ 冷たいものが歯にしみて痛む。
- ☐ 食べものがかみにくいことがある。
- ☐ 口のおいが気になることがある。
- ☐ 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



- ☞ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- ☞ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。



インフルエンザ予防接種について

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済んだりするという効果があります。接種後、効果が現れるまでには2週間程かかり、約5ヶ月間続きます。遅くとも11月中には接種を済ませるようにしましょう。特に、3年生は受検の時期をひかえ、インフルエンザにかからないよう予防することが大切です。



【保護者の皆様へ】

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかって登校する際には、必ず保護者の方が「インフルエンザや新型コロナウイルスの治癒報告書」を記入し、学校へ提出することとなっています。（主治医の証明書は不要）用紙は、学校のホームページからダウンロードできます。

【それぞれの出席停止期間の基準】必ず守ってください。

★インフルエンザ…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

★新型コロナウイルス感染症…発症した5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで

【お知らせ】

頭痛、のどの痛みや咳、鼻水等のかぜ症状を訴える生徒が増えていきます。症状がある人は、朝必ず検温をしてください。発熱がみられる場合は、休養をしっかりとって免疫力を高めるとともに、体調が悪い場合は、無理をせず登校を控え、早めに受診しましょう。

なぜかな？

