

NOBIKY 11

のびのびいきい 定時制 保健だより 令和7（2025）年度

月号



文化祭お疲れさまでした♪ 1年生は初めての文化祭、どうだったでしょうか？
次年度の文化祭も、みなさんらしい出店や取り組みを楽しみにしています。
3年生はいよいよ修学旅行です。体調を万全にし、思い出に残る修学旅行にし
てきてくださいね。インフルエンザ等の感染症が流行する季節になってきました。
感染症対策には手洗い、うがい、マスク、咳エチケットが効果的です。体調に不安
がある場合は、保健室まで相談しに来てくださいね。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひ
きははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、
気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。
「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、
おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツ
などがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!

かぜ・感染症に要注意!

寒さや空気の乾燥によって、体調を崩しやすい季節になりました。かぜや感染
症の原因となるウイルスは、低温で乾燥している場所を好みます。栄養バランス
の良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けて、病気に負けないからだ作り
をしましょう。

インフルエンザ出席停止期間早見表

	はつしょうび 発症日	はつしょうご 発症後 1日目	はつしょうご 発症後 2日目	はつしょうご 発症後 3日目	はつしょうご 発症後 4日目	はつしょうご 発症後 5日目	はつしょうご 発症後 6日目	はつしょうご 発症後 7日目	はつしょうご 発症後 8日目
はつしょうご 発症後1日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	× とうこう 登校	× とうこう 登校	とうこうか 登校可		
はつしょうご 発症後2日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	× とうこう 登校	とうこうか 登校可		
はつしょうご 発症後3日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこうか 登校可		
はつしょうご 発症後4日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこうか 登校可	
はつしょうご 発症後5日目に げねつ 解熱した場合	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこうか 登校可

もしかしてインフルエンザ?

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に
高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザ
にかかったのかもしれませんが、早めに受診し、安静にしましょう。
子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。
食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノ
ブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

感染症の時は右のQRコードの意見書を印刷し、医師に記入してもらい
学校に提出しましょう。（インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した
場合は本校までご連絡ください）

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。
十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
丁寧な歯みがきを
こころがけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

ほんこう し か い
本校の歯科医さんより



がっこう は くち し か がいしょう ぜんがいしょう わり し なか はんすう い じょう
学校での歯・口の歯科外傷は全外傷の2割を占めます。その中でも半数以上がスポーツによるものです。スポーツによる歯科外傷を防ぐためには、スポーツマウスガード
ちやくよう すいしょう し か いん そうだん さくせい か のう
の着用が推奨されています。歯科医院で相談することで、カスタムマウスガードの作成も可能です。

スポーツマウスガードの効果

- ① 歯が折れる・抜けるを防ぐ
- ② 顎関節へのダメージを防ぐ
- ③ 衝突した時の、脳への衝撃を緩和する
- ④ 自分の歯で相手を傷つけることを防ぐ
- ⑤ 歯のすり減り破折を防ぐ

※ボクシング・空手・ラグビー・アイスホッケー等はマウスガードの
着用義務があります。

NOBIKY 10月号 間違い探し 答え合わせ

