

NOBIKY 11

のびのびいきいき 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、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも！ 「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、すぐに元気になるといいですね！

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱	解熱	X	X	登校可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱	X	登校可			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可			
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可		
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	X	登校可	

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。

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°C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。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）

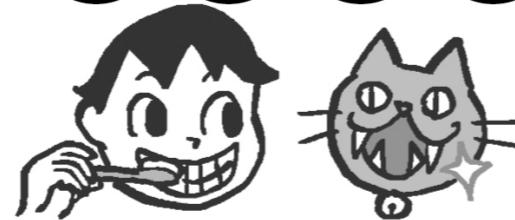


学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

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。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

本校の歯科医さんより

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。



NOBIKY10月号 間違い探し 答え合わせ

