

ほけんだより

平成24年11月5日
練馬区立光が丘第一中学校
保健室

寒暖の差が激しいこの頃、でも、だんだん「寒いな」と感じる日が増えてきたような気がします。また、空気が乾燥してきています。手洗い・うがいをこまめに行い、風邪を予防しましょう。



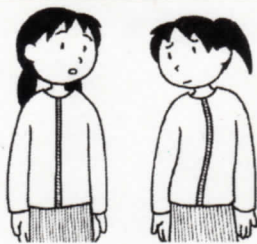
11月8日は「いい歯の日」

とても大切 歯ならび・かみ合わせ

歯ならびが悪いということは、歯の「かみ合わせが悪い」ということにつながります。かみ合わせが悪いと、歯はもちろん、からだの色々な場所に悪い影響をあたえることがあります。



きれいに歯みがきができず、むし歯になりやすい



かみあわせのズレが、背骨のゆがみなどの原因になる



運動能力が低下する（歯をくいしばれず、力が出ない）



かみにくいので、あごの骨や筋肉をきたえづらい



食べ物がよくかめず、消化のはたらきが悪くなる

歯周病を

予防するには

歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。歯周病を予防するには、まずは歯や歯肉についたプラークを確実に取り除くこと。つまり、毎日の歯磨きが大切なのです。



11月10日は

「トイレの日」です

語呂合わせて

1986年に制定されました。学校のトイレをきれいに使っていますか？後の人が気持ちよく使えるように、みんなで注意しましょう。

歯ならびを悪くする、こんな姿勢・クセに気をつけて！

歯ならびの悪さは、生まれつきや乳歯のむし歯が原因となるほかにも、姿勢の悪さ・毎日のクセが原因となることがあります。



ねこ背、姿勢が悪い



口で呼吸をする



ほおづえをつく



えんぴつなどをかむ



つめをかむ



★毎日楽しく過ごす5つの「快」★

規則正しい生活をして体調を整えると、身体も心も健康になり、いきいきと充実した生活を送ることができます。

快食

規則正しく
バランスよく
食べよう！

快眠

日付が変わる
前に寝て
朝すっきりと
目覚めよう！

快便

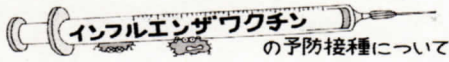
毎日排便の
習慣を
つけよう！

快話

目と目と
たくさん
話そう！

快動

毎日の運動で
体力を
増強させよう！



インフルエンザにかかっても軽く済むように(重症化しないように) 予防接種を受けましょう。今シーズンのワクチンは、季節性 A 香港型・季節性 B 型・2009 新型の3つのウイルスを組み合わせたもので、10月から始まっています。13歳以上は1回接種。効き目がでるまで2週間程かかるそうなので、遅くとも12月初めまでには受けましょう。

1年生へ

麻疹予防接種は済んでいますか？



今年度は接種率がとても低いです。麻疹は感染力がとても強く、重症化すると命にかかわる場合がありますので、必ず接種するようにしましょう。(生ワクチンのため、接種後4週間は他の予防接種が受けられませんので注意してください。無料期限：平成25年3月31日。)また、麻疹・風疹に罹った人も接種できるそうですので医師に相談してください。(大学受験の際、接種証明書が必要となります)

《女子へ 子宮頸がんの予防接種を計3回受けましたか？(3回終了無料期限：平成25年3月31日)》

学校伝染病について

「マイコプラズマ肺炎流行中」と報道されていました。学校では、風邪をひいている人が増えています。注意してください。

下記の伝染病にかかった場合は、余病の併発と他人への感染防止のため、「出席停止」となります。「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。なお、医師から登校の許可が出た場合《登校届》が必要になります。事前(無理なら登校開始日)に《登校届》用紙をお渡ししますので、保護者の方が記入・捺印し、学校へ提出してください。その登校届は保健室にあります。また、ホームページにも載せてありますので、印刷してご利用ください。

一部停止期間が変わりました。特にこれからの時期、インフルエンザがかかわってきます。「発症後」とは、発症した日を含めない翌日から5日間ということです。

感染性胃腸炎も流行し始めました

病名	出席停止期間	
鳥インフルエンザ(H5N1)	治癒するまで(病気がなおるまで)	
インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで	ただし、病状により学校医その他医師が感染の恐れがないと認められた時は、この限りではない。
百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
麻疹(はしか)	熱が下がってから3日経過するまで	
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
風疹(三日はしか)	発疹が消えるまで	
水痘(みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
咽頭結膜熱(プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで	
結核	専門医等において伝染の恐れがないと認められるまで	
腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・コレラ・細菌性赤痢・溶連菌感染症・ウイルス性肝炎・手足口病・伝染性紅斑・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎(ノロウイルス等)など	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで。	

これからの季節に紅茶はいかが？



香りも楽しめ、気分をリラックスさせてくれる紅茶。お菓子と一緒に楽しんだり、読書しながら飲むという人もいるかもしれません。紅茶にはポリフェノールが含まれていて、この抗酸化作用により、生活習慣病の予防や老化の防止、さらにはがんの予防効果などが期待されています。抗菌作用もあるため、これからの季節はインフルエンザの予防に、紅茶でうがいをするもおすすめです。また、かぜのひき始めには、紅茶にすり下ろしたショウガを入れて飲めば、体が温まりますし、咳やのどの痛みも和らげてくれますよ。

