



# ほけんだより NO.10

桐生市立中央中学校・保健室

2019年11月1日

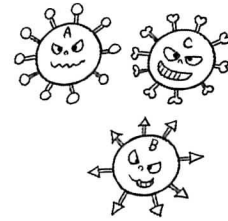
～11月の保健目標～

## 寒さに負けない体をつくろう

日ざしは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えて十分な睡眠、栄養をとり、適度な運動で寒さに負けない体をつくりましょう。



まだインフルエンザは流行していませんが、インフルエンザにかかったら、出席停止になります。発症後5日、解熱後2日は出席停止になります。登校するときは治癒報告書を提出してください。



早わかり

## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

# 11月8日は いい歯の日

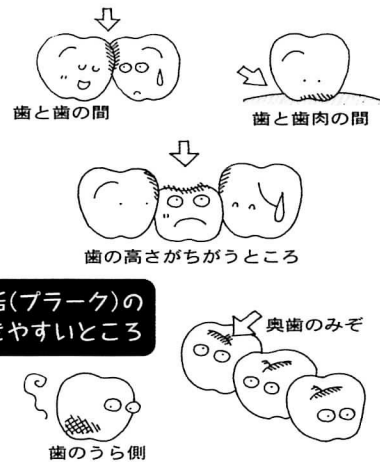
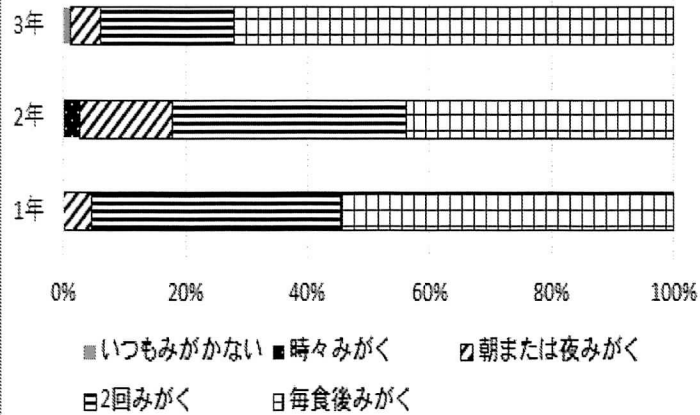
10月の健康生活リズムチェックの結果では、毎食後みがいていない人がいました。

歯みがきで口の中を清潔にしておくことは、かぜなどの感染症の予防にもなるといわれています。歯ブラシの毛先を歯と歯の間や歯と歯肉の間にあてて歯垢をとりのぞき、感染症を予防しよう。

そして、むし歯の治療がすすんでいない人は、すぐに歯医者さんの予約をして治療を開始しましょう。

保健委員会による給食後の歯みがきチェックが11/6(水)、13(水)、22(金)にあります。みなさんきれいな歯で午後の授業を気持ちよく受けましょう。

10月健康生活リズムチェック (歯みがき)



# 11月10日はいいトイレの日

みなさんが毎日使うトイレです。個室トイレのドアを開けて出る前に、もう一度汚していないかなと確認してください。もし汚してしまったら、自分で、トイレトペーパーできれいにしてからできるようにしましょうね。



～保護者様～

## \* 学年マラソン参加承諾について

本日参加承諾についての用紙を配付しました。

健康上はっきりしない場合は医師の指示を受けるようお願いいたします。

## \* 1年生希望者の色覚検査実施について

本日希望調査用紙を配付しました。11/25～27に実施し、検査の結果については、お知らせの通知をいたします

