

保健だより 11月号

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たさなければ、登校できません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低発症した後5日は出席停止となります。

発症日とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱、倦怠感など）が始まった日のことで、その日を0日と数えます。

		インフルエンザ出席停止期間早見表								
	発症日	発症後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目						
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5 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	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

その後は解熱した日によって、出席停止期間が順次延長されていきます。

11月8日は、いい歯の日

虫歯 気づかないうちに…

はどこまで進んでいる？

象牙質 虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

エナメル質 とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

歯髄 歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。ようやく秋らしく朝晩の冷え込みが感じられるようになってきましたね。

今月は実力テストがあります。また、徳島県高等学校総合文化祭も開催されます。文化部のみなさんは、日頃の取り組みの成果を発表して芸術の秋を満喫してください。今年はこれまでのような制限もなく開催されるので楽しみですね。

体調管理はもちろんですが、心の健康も大事です。気づかないうちにストレスをためこんではいませんか？今月のスクールカウンセラー和田先生の来校日は、6日と20日になっています。保護者の方も担任の先生を通じてカウンセリングを利用していただけれます。上手にカウンセリングを利用して、すっきりと気持ちの良い生活を送りましょう。