



香川県立高松支援学校
保健室
令和5年11月号

冬が近づき少しずつ肌寒くなってきましたが、みなさん体調はいかがでしょう。気温に合わせた服装を心がけて体調管理に気をつけましょう。また、感染症が流行する季節です。「うつらない」「うつさない」ために、基本的な感染症対策を徹底しましょう。

災害予備菓を預けている方で10月に交換がお済みでない方は早めの提出をお願いします。

11月の予定

月 日	項 目	対 象
11月7日(火)	体重測定	小学部
11月8日(水)	歯磨き指導	高等部1年生
11月10日(金)	体重測定	中学部
11月13日(月)	体重測定	高等部
11月14日(火)	フッ素塗布	申込者
11月15日(水)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

11月22日(水) 13:00~16:30

いけのうえみ な
池 上 美奈先生による
カウンセリングがあります。
希望される方は保健室まで
お声がけ下さい。



歯を大切にしよう

11月8日はいい歯の日です。皆さんはいい歯と聞いて、どんな歯を思い浮かべますか？虫歯が一本もない歯？白くて歯並びがいい歯？食べ物をしっかり噛める歯？薄ピンク色のいい色をした歯茎？これら全ていい歯ということができます。

いい歯の日は8020運動の一環で、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという目標を掲げ、早期発見早期治療を心がけようという日です。毎日しっかり歯磨きをして、いい歯を目指しましょう。

みがき残しやすいところ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。



みがき残しやすいところ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててきれいにみがこう。

みがき残しやすいところ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。





感染症の出席停止の基準について



今年も感染症の流行が心配される季節になりました。本校では、ご家庭や校内で感染症が発生した場合に、濃厚接触での出席停止をお願いすることがあります。対象の疾患は、以下の5疾患です。表に本人感染の場合と濃厚接触の場合に分けて、出席停止期間の基準をまとめていますので、改めてご確認ください。表以外の感染症については、必要時お問い合わせください。

※発症とは発熱、咳、鼻水等の症状が現れたことを指します。

※発症後や解熱した後というのは、発症日や解熱した日の翌日を1日目と数えます。

※1日のうちで、有症状・軽快を共に認めた場合は、有症期間とします。

種 類	感 染	出 席 停 止 期 間 の 基 準
インフルエンザ	本人	発症（発熱）後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合（同居等）、感染者が発熱した後3日を経過するまで。
麻疹（はしか）	本人	解熱した後、3日を経過するまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から7日目～12日目までの6日間。</u>
水 痘 （みずぼうそう）	本人	すべての発疹がかさぶたになるまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から13日目～16日目までの4日間。</u>
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	本人	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫れが出た後5日を経過し、かつ、全身状態が良くなるまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から15日目～18日目までの4日間。</u>
新型コロナウイルス	本人	発症した後10日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。 ただし、発症後6日目までに症状が軽快しており、かつ、6・7日目の抗原検査で両日陰性だった場合、8日目より登校することができる。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合（同居、接触が多かったと判断された者）、 隔離できる：感染者との最終接触日の翌日から5日を経過するまで。 隔離できない：感染者の発症日の翌日から10日を経過するまで。

※麻疹・水痘・流行性耳下腺炎は、今までに『感染済み』または『予防接種済み』である場合は、濃厚接触による出席停止はありません。

感 染 症 注意報

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

