

# ほけんだより 11月

香川県立高松支援学校  
保健室  
令和6月11月号

冬が近づき少しずつ肌寒くなってきましたが、体調はいかがですか？11月7日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。本格的な冬に備えて体の調子を整えましょう。また、感染症が流行する季節です。「うつらない」「うつさない」ために手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

災害予備薬を預けている方で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12日(火)	体重測定	小学部
11月13日(水)	体重測定	中学部・高等部
11月18日(月)	視力検査	対象者
11月19日(火)	フッ素塗布	申込者
11月20日(水)	生徒保健委員会	対象者
11月29日(金)	視力検査(予備日)	対象者

## スクールカウンセラー来校日

11月27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。



11月8日は **いい歯の日** です。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本以上保ち、生涯にわたり自分の歯でおいしく食べられるようにしようという運動です。みなさんはいい歯をキープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所をチェックしてみてください。毎日しっかり歯みがきをして、いい歯を目指しましょう。

## 3Stepで歯みがきチェック

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間      歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう      歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側      奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ      歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



# 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。濃厚接触の対象疾患は、以下の5疾患です。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
新型コロナウイルス	本人	発症（発熱）後7日、かつ、症状軽快後1日を経過するまで
	濃厚接触	感染者との接触日から5日を経過するまで
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、感染者が発熱した日から4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、感染者の発症日から7日目～12日目までの6日間
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、感染者の発症日から13日目～16日目までの4日間
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、感染者の発症日から15日目～18日目までの4日間

※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。

## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化する人がいます。感染拡大防止はそういった人たちを守ることに繋がります。「うつらない」「うつさない」を合言葉に、対策を万全にしていきましょう。