

保健だより 11月



令和7年11月4日
和歌山市立明和中学校

風が冷たくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛をおこしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。



11月8日はいい歯の日です

あなたの歯肉は健康ですか？

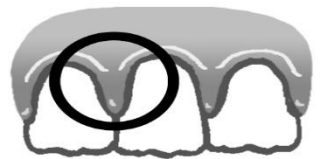
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する



歯みがきは
軽い力で小刻みにみがこう



毛先が広がったら
歯ブラシを交換しよう

保護者の方へ



～インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について～

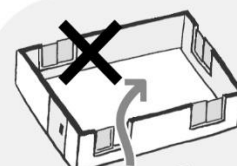
インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナ…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

* 感染した場合は、LINE スクールなどで連絡をお願いします。咳をしている場合は、マスクをしてください。

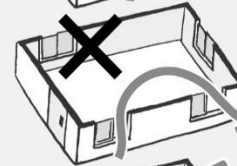
また、予備のマスクをかばんに入れておいて下さい。

11月9日は換気の日です

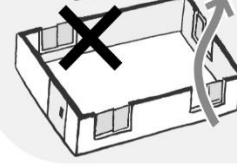
いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

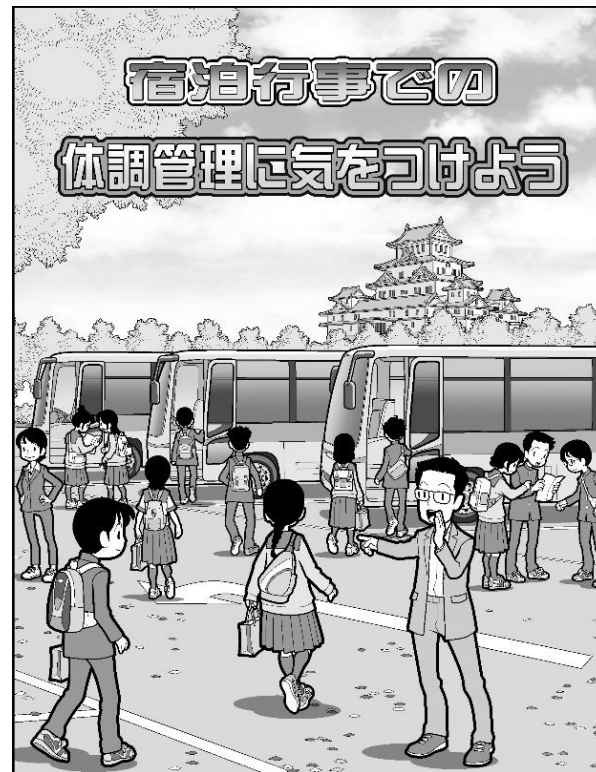
インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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	登校OK	
4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	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

7つのちがいをさがそう



答え・・・左上の紅葉／中央奥の男子のポーズ／地面の矢印／右奥の男子の髪型／
左手前の男子のリュックサック／手前の女子の左手の手袋／手前の先生の上着のボ
ケツト