

ほけんだより 12月

令和6年12月3日
さいたま市立三室中学校
保健室

今年も残すところ、あと1か月となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？楽しいことや大変なこと、様々なことがあったと思います。今年を振り返り、頑張った自分自身をたくさんほめてあげてください。新しい年を元気に迎えられるよう、体調管理をしっかりしましょう。



秋の歯科健診があります！



12月5日(木)は歯科健診です。歯科健診後、受診のおすそめを対象の生徒に配付します。歯科健診の結果のお知らせは2種類です。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」と書いてある紙をもらった生徒は必ず歯科を受診してください。「歯・口腔の健康観察のおすそめ」の紙をもらった生徒は、自宅で経過を観察してください。両方に該当した場合はA4サイズ1枚に2種類のお知らせを含みます。冬休みのうちに、受診しましょう。



歯科健診で使われる言葉ってどんな意味があるの？

CやCOなど、呪文のように聞こえますが、実は大切な意味があります。校医さんが自分の健診の時にどんな言葉を使っているか、よく聞いてみましょう。

C (シー)	CO (シーオー)	O (マル)	数字など
むし歯になっています。歯医者での治療が必要です。	むし歯になりかけている歯です。毎日しっかり歯みがきをすると治る場合と、歯医者さんで治療が必要な場合があります。	むし歯を治療した歯のことです。	数字(1~8)やアルファベット(A~E)は、歯の番号を表しています。

保健室では、歯科健診後に病院を受診したか、受診勧告書の提出により確認しています。春の歯科健診後、むし歯と診断されたが受診報告(受診勧告書の提出)がなく、秋の歯科健診でむし歯と指摘された生徒に、歯みがき教室を行います。歯みがき教室は、希望者も参加できます。「参加してみようかな」と思う人がいたら、12月13日(金)までに保健室に申し出てください。※内容は裏面を参照

〈歯みがき教室について〉

●日程：12月17日（火）、18日（水）※いずれも5時間授業の日

●時間：帰りの会后、30分程度

●場所：人数により決定します。参加者には後日連絡します。

●内容：①歯・口の健康に影響する生活習慣を振り返る

②各自の歯科健診の結果を確認する

③カラーテストを行う

④正しい歯みがきのしかたを確認する

●持ち物：歯ブラシ（いつも使っているもの。カラーテストの色が残る可能性あり）、色鉛筆、手鏡

食べたらみがく！

給食後も歯をみがこう



感染症の流行に注意！～出席停止期間を確認しましょう～

寒くなると、感染症が流行しやすくなります。インフルエンザは12月～3月頃に流行期を迎えます。

インフルエンザの出席停止期間

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
※発症した（症状が出始めた）日＝0日目・解熱した日＝0日目と数えます。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



※参考：新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

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

※マイコプラズマ感染症も出席停止に該当する感染症ですが、期間に定めはなく、「医師の指示に従う」とされています。