



かつごう ほけんだより 11月号



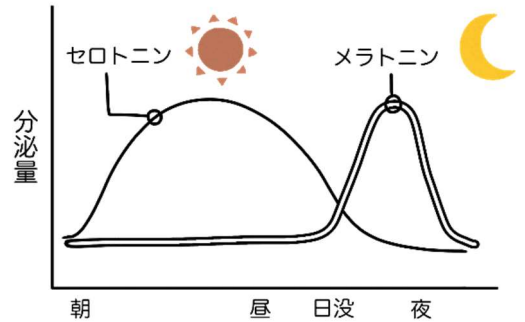
令和6年11月1日
北区立堀船中学校
保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時季ともいわれています。11月からは自転車運転中の「ながらスマホ」も法律で禁止されます。事故なく、けがなく、安全に過ごせるように、今一度、生活を振り返ってみましょう。



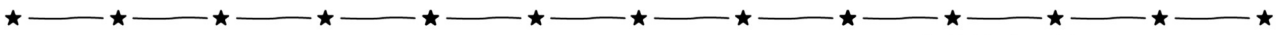
11月の保健目標 ～睡眠について考えよう～

セロトニンとは、睡眠リズムと心を安定させるホルモンで、別名「幸せホルモン」ともいわれています。朝、太陽の光を浴びるとセロトニンが分泌されます。夜になると、セロトニンからメラトニンが作られます。このホルモンの働きにより眠くなります。朝日を浴びる、体を動かす、バランスの良い食事をとることで、セロトニンの分泌を増やすことにつながり、結果として睡眠リズムを整えることとなります。



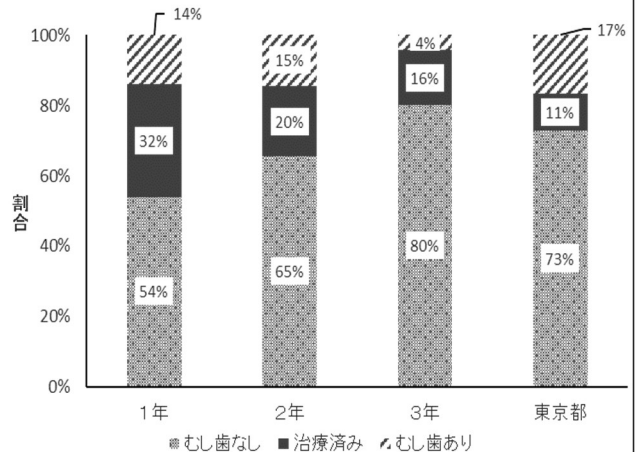
～歯の健康を考えよう～

11月8日はいい歯の日です。い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせとして、1993年に日本歯科医師会が制定しました。歯の健康について考える記念日です。他にも、4月18日(よい歯の日)、6月4日(歯と口の健康週間)など歯の健康に関する記念日は多くあります。歯が健康な状態だと、食事や会話を楽しむことができます。また、噛むことによって脳を刺激して発達を促したり病気を予防したりする効果もあります。



右のグラフは今年度の歯科健診の結果を表しています。今年度「むし歯なし」または「治療済み」だった人の割合は、1年生で86%、2年生で85%、3年生で96%でした。全学年で東京都の平均を上回っています。また、学校全体で歯垢に関するお知らせをもらった人の割合は21%、歯肉については10%でした。歯垢の付着をコントロールすることは、むし歯や歯周病のリスクを下げることにつながります。

歯科健診の結果



歯科健診後、病院を受診し、学校にお知らせを提出した人の割合は**12.5%**です。特に、お知らせに「要受診」と記載されていた人は、この機会に受診しましょう。むし歯の有無に関わらず、3～6か月に一度、歯の健診に行くことで歯の健康を保つことができます。

歯科健診で「要観察」「要受診」だった人のうち、病院を受診し、学校にお知らせを提出した人の割合

12.5%

～保護者の方へ～

学校において予防すべき感染症による出席停止について

以下の感染症は、学校での感染を防ぐために出席停止期間が決められています。出席停止期間は、ご家庭で療養し、登校の際には「出席停止解除届」を学校へご提出ください。書類は、学校で配布または学校ホームページの「お知らせ」、右のQRコードからプリントアウトすることができます。



| 感染症名 | 出席停止期間 | 記入者 |
|---|--|-----|
| インフルエンザ | 発症して5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで | 保護者 |
| 百日咳 | 特有の咳が取れるまで、また5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで | |
| 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) | 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで | |
| 咽頭結膜熱(プール熱) | 主要症状が消退した後、2日を経過するまで | |
| 麻疹(はしか) | 解熱後3日を経過するまで | |
| 風疹(三日ばしか) | 発しんが消失するまで | |
| 水痘(水ぼうそう) | すべての発しんがかさぶたになるまで | |
| 結核及び 髄膜炎菌性髄膜炎 | 病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで | |
| 新型コロナウイルス感染症 | 発症後5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで | |
| 溶連菌感染症 手足口病 感染性胃腸炎 マイコプラズマ肺炎 など | 病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで | |

インフルエンザ予防接種助成について

北区では、10月1日から子どもを対象としたインフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成しています。

対象：接種日現在、生後6か月から高校3年生相当年齢の区民

期間：令和7年1月31日(金)まで

実施場所：区内協力医療機関

助成内容：中学生の場合は接種1回まで2000円。差額が生じた場合は自己負担

※詳しくは、北区のホームページ「子どもを対象としたインフルエンザ予防接種」をご確認ください。

