

# ほけんだよい 11月

令和7年11月7日  
北大路中学校保健室

日が暮れるのが早くなり、気温もぐっと下がりどんどん冬に近づいてきましたね。冬は風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する季節です。いろんな感染症を寄せつけないため、手洗いうがいをし、バランスのいい食事と睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

歯の健康をまもるためには、日々のケアが欠かせません。まずは毎日の歯みがきが基本です。正しいブラッシング方法を身につけ、歯垢をしっかりと除去することが大切です。

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は、歯と歯肉の間のみぞにたまった歯垢が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎、歯周炎に分けられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。予防には毎日の丁寧なブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見、早期対策を心がけましょう。定期的に受診しチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもお勧めします。

## 歯周病セルフチェック！

次の項目に当てはまる項目にチェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ とくとき歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ☐ 歯ぐきから膿がでたことがある。

### 〈 判 定 〉

#### ・チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

#### ・チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

#### ・チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医に相談しましょう。

# 登校再開はいつになる?



近隣の小中学校でも、インフルエンザの感染者が増え、本校でも風邪気味の生徒をよく見かけます。体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。

## 出席停止期間早見表

### インフルエンザ

原則

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### コロナ

基準

発症した後5日を経過し、かつ、  
症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止



発症  
症状あり



症状が  
軽快



症状  
軽快後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。