

日野中学校 保健室 2021. 11. 4.

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。山々にも紅葉がみられ秋の深まりが感じられます。11月7日は立冬です。寒い冬が近づいてきています。新型コロナウイルス感染症予防に加え、かぜ、インフルエンザにも注意しましょう。

### 感染症の予防をしましょう

季節の変わり目で一日の気温差が大きく、体調を崩す人が増えてきています。

① ウイルスの侵入を阻止。

手洗い  
うがい



② 体の抵抗力を高める。

栄養バランスのよい食事をとる。  
十分な休養



③ 他人への感染するのを防ぐ

教室の換気  
マスクの着用



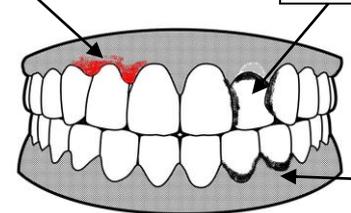
### 今年のインフルエンザの流行は？！

昨年度は新型コロナウイルス感染症の予防として、だれもが手洗い・うがい・マスクの着用や換気を心がけていたこともあり、インフルエンザの流行は見られませんでした。日野中でもインフルエンザにかかる人はいませんでした。インフルエンザは2019年から大きな流行がなく、そのため、インフルエンザウイルスに対する免疫を持たない人が多く今年は大流行が予想されています。受検を控えている3年生は予防接種を受けたほうが良いかもしれません。接種については保護者の方と相談しましょう。



### 11月8日 歯の日です。

6月にも「歯とお口の衛生週間」があり、みなさん給食後の歯みがきを頑張っていましたね。11月8日は「歯の日」。普段はなかなかじっくり見ない口の中を観察してみましょう。



歯ぐきがブクッと腫れていませんか？それは歯肉炎の症状です。ブラッシングのとき歯ブラシが歯ぐきまで届いているか確認しましょう

歯並びに凹凸があって、歯ブラシが届きにくいところはありませんか？毛先が歯によく当たるように、たてて使うなど工夫をしましょう。

汚れが固まっているところはありませんか？放っておくと虫歯や歯肉炎の原因になります。

感染予防で手洗い、マスクとともに歯みがきも大切です。お口は体の入り口です。虫歯や歯肉炎がある人はお口の中はばい菌がたくさん住んでいます。毎日の歯みがきのとき、自分の口の中をよく観察し、ていねいにブラッシングをしましょう。

### 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

4月にもお知らせしましたが、学校管理下（登下校、授業中、休み時間、部活動練習・試合中、学校行事 その他）で発生した病気、ケガに対し、その治療にかかった総医療費の4割を支給する、災害共済給付制度があります。総医療費が5,000円以上の場合（窓口での支払いが1,500円を超える場合）手続きができます。手続きは学校で行いますが、医療機関で記入してもらう『医療等の状況』の提出が必要となりますので、学校管理下でのケガ等で受診をされた場合は、学校へお知らせ下さい。用紙をお渡しいたします。

なお、給付金の支給は『医療等の状況』等の提出があつてから6ヶ月ほどかかる場合がありますのでご了承下さい。