



令和7年11月5日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、だんだん布団から出るのがつらい季節になってきましたね。朝日を浴びると体内時計が整います。朝の澄んだ空気を吸いながら一日をスタートさせてみましょう。

また、寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こす心配があります。ストレッチをしたりお風呂の湯船につかるなどして、体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。心も体も健康に、丈夫な体を作りましょう。



基本的な感染症対策をしましょう

手洗いをするタイミング

- ★給食の前後
- ★トイレの後
- ★掃除の後
- ★咳やくしゃみ、
鼻水をかんだ後
- ★共有の物を触った後
(体育や部活動の後)

感染症の感染ルート



マスクを着ける時

- ★咳やくしゃみが出る時
- ★医療機関を受診する時
- ★混雑した電車やバスを利用する時
- ★感染症の療養期間が終了し、登校を開始する時
- ◎飛沫感染を防ぐためには
マスクの着用は必須です

感染症にかかった時の対応について

インフルエンザなどの感染症が増えてきています。発熱やせきなどの症状があるときは無理せず休養を取り、体の回復を優先しましょう。

医療機関を受診した際の提出書類について、以下を参考にご対応をお願いいたします。ご不明点等ございましたら、学校までお問い合わせください。感染症を防ぐために、正しい対応へのご協力をお願いいたします。

	療養証明書	治癒証明書	治癒報告書
発行日	判明時	登校可能時	登校可能時
発行	医療機関	医療機関	学校 HP
記入者	医師・保護者	医師	保護者
費用	無料	無料（医師会加入の医療機関のみ）	無料
インフルエンザ	○	×	—
コロナ	○	×	—
その他の感染症	×	○	—
市外医療機関 (または市医師会未加入)	×	×	○

学校感染症の停止期間について

インフルエンザ …発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで
 新型コロナウイルス …発症後5日かつ解熱後1日を経過するまで
 感染性胃腸炎 …医師の指示に従うこと。下痢嘔吐症状が
 軽快し、全身状態が良くなっていること。

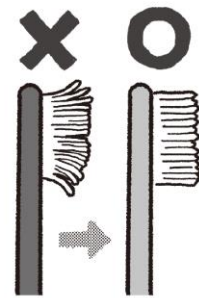
インフルエンザは効き目の良いお薬ができてから服用後、すぐに症状が落ち着くようになりました。しかし、感染力は続きますので、出席停止期間はしっかり休みましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は、毎日の歯みがきです。歯と歯の間や、歯と歯茎の間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

また、よく噛むことは、消化を助け、食べ過ぎの防止につながります。そしてかむことは脳に良い刺激を与えます。集中力や記憶力の向上にも効果的なため、ぜひ日々の生活に取り入れてみましょう！



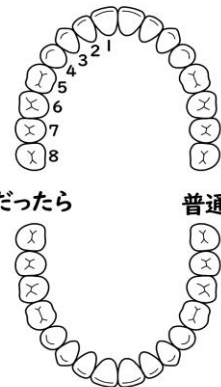
古くなった歯ブラシは
替えましょう

奥歯の奥に



ガはえた!?

前から数えて8番目の歯だったらそれは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。



12月1日(月)は1年生を対象とした歯科衛生指導があります。当日は手鏡を忘れずに持ってきてきましょう。

わかるかな?

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年11月号
 株式会社東山書房 『健康教室』2025年11月号より