ほけんだより 1月

令和５年１月 １８ 日
川口市立上青木中学校
保　健　室　発　行

今月の保健目標

冬を健康に過ごそう。
そのために、感染症の予防をしよう。

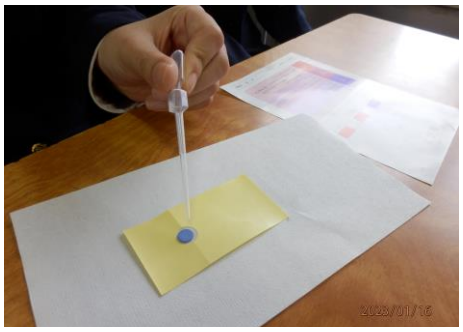
うさぎが走り、カラスが飛ぶ！

2023年が始まった。新しい年が始まってやる気に満ちたみんなの顔は、私のやる気スイッチを入れてくれたと思う。「よーし、3学期も頑張るぞ！あんなこともしたい、こんなこともやっていきたい！」と思わせてくれている。

今年の干支はうさぎだ。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走烏飛」というものがあるが、みんなはこの四字熟語の意味を知っているだろうか？兎（うさぎ）は日、烏（カラス）は月を表し、月日があっという間に過ぎることを意味している。新年が始まったばかりだが、時間はあっという間に過ぎていく。新しい年が始まって目標を立てた人も多いと思うが、目標達成のために一日一日を大切にしてほしい。日々の積み重ねがみんなの未来を創っていくから。

みんなの一年がいい年であるように、心も体も健康に過ごせるように、今年も保健室から見守っているよ。

保健委員会で RD テストを実施しました



RD テストとは自分の唾液を採取して、唾液中の細菌の総数を調べることでむし歯菌の活動性を推定するテストです。

自分自身の口の中の状態を知ることで、歯みがきについてもう一度考えるきっかけとなればいいなと思い、今回は保健委員会で実施しました。初めて行うテストでドキドキしながら実施しました。

＜実施してみての感想＞

○自分の口の中の状態を知ることができたのでよかった。
○普段歯みがきはちゃんとやっていても、むし歯菌があることに驚きました。
○歯みがきするだけでなく、時間をかけて丁寧にみがくように心がけたいです。
○冬休みの宿題のカラーテスターと RD テストの2つの結果をみて、これからも歯みがきを頑張ろうと思った。

コロナ？　インフル？　ただのカゼ？

似たような症状・・・自分で判断するのは難しい・・・

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

要チェック！

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に３年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？　これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる？

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です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

発症日※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目※2	7日目

※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。

県内で高病原性鳥インフルエンザを疑う事例が確認されています。県内どの地域でも発生する可能性が否定できない状況です。

<感染予防策>

・手洗いなど一般的な感染症予防の徹底。
・死亡した鳥などを発見したら触れずに先生や周囲の大人に知らせること。