

新型コロナウイルスの出席停止期間について

5月8日から、新型コロナウイルス感染症が感染症法の第5類（インフルエンザと同じ分類）の感染症になりました。それに伴い、学校感染症の扱いが変更になり、出席停止の期間が新たに新たに設定されました。これまでの出席停止期間は、『治癒するまで』でした。



〈5月8日からの出席停止期間〉

- 【有症状者】『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』
【無症状者】『検体を採取した日から5日を経過するまで』

- ※1 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること
※2 発症日を0日目、症状が軽快した日を0日目として数える。
※3 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。

感染が判明した際は、学校への御連絡をお願いします。

〈校内の感染対策〉

- 継続すること ①換気
②手洗いと手指の消毒
③体調が悪い場合は、無理をせず登校を控える

その他 生徒職員ともにマスクの着用は、求めています。（任意です）

5月下旬には、市内学校でインフルエンザや新型コロナウイルスの感染が見られました。自然教室・修学旅行以降も各種行事が行われますので、体調管理・感染予防の継続をお願いします。



水分 足りている？

熱 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

★今月の保健目標★

歯と口の健康について考え、よい習慣を身に付けよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。①歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発②歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着③早期発見及び早期治療等の徹底により歯の寿命をのばすこと、を目的として毎年実施されています。



	1年	2年	3年	合計
むし歯で受診を勧めた人	5	8	10	23
5月22日までにむし歯の治療を開始した人	0	1	0	1

大内中は、1人で複数本のむし歯がある人が多い傾向にあります。また、むし歯はありませんが、歯並びやかみ合わせで受診を勧められている生徒も多くいます。

むし歯のある人は早期の受診をお願いします。一度できてしまったむし歯は、自然には治りません。むし歯のない人も年1回程度は歯医者さんでケアを受けることで、歯の健康を維持・増進できます。



大切なワケ

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



食べたものの消化を助ける /

食後に酸性になった口の中を中和する /

だ液

ってこんなにイキイキ

食べカスを洗い流して清潔にする /

細菌から口の中の粘膜を守る /

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。