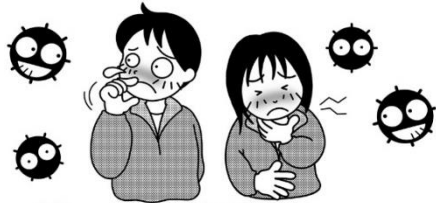


スマイル



令和 6 年 1 1 月
南山中学校 保健室

カゼかな？と思ったら



はや 早めに 休養しよう！

11月になり、やっと秋らしくなってきました。
10月後半からは、コロナ感染症やマイコプラズマ感染症が増加しています。のどの痛みや咳、発熱という症状は共通しているので、カゼの症状や、体調不良があれば、無理をせず早めに休養・受診しましょう。
朝晩は、暖かくして病気への抵抗力を下げないようにしましょう。

出席停止の扱いについて

コロナ感染症→発症日を0日とし、発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで。
(症状が続く場合は出席停止を延長する)

※登校の際は保護者記入による経過観察報告書を持参すること。

インフルエンザ→発症日を0日とし、発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

※登校の際は保護者記入による登校届を持参すること。

その他の感染症 溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などの場合は医師の指示により、出席停止期間が異なる。

※登校の際は、医師記入による治癒証明書を持参すること。

南山中学校ホームページより登校届、治癒証明書等はダウンロード可能です。

ご不明な点は学校までご連絡ください。

11月8日は「いいは」の日！

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

* 歯と口の健康作品展に出品した作品を紹介します（敬称略）

印旛郡市歯と口の健康作品展（展示会はありません）

標語の部	白い歯で めざせ笑顔の 金メダル	1B 坂谷 友果
	二刀流 自分磨きと むし歯予防	1B 桑原 優希
	歯を磨き 未来の僕へ おくりもの	1C 坂本 陸斗

白井市歯と口の健康作品展（展示会があります※）

標語の部	歯の美白 日焼け止めより 歯磨きよ	3C 原 佳穂
	わっ歯(は)っ歯(は) 輝く笑顔 いつまでも	2D 鈴木 誠人
書写の部	3C 栗田 聖悠	

他にも、たくさんの方が歯と口の健康についての標語や川柳を作ってくれました。保健室の掲示板に貼ってありますので、ぜひ見てください。書写とポスターについては学校に返却されたら掲示板に貼る予定です。来年も素敵な作品を待っています。

※白井市歯と口の健康作品展 作品展示のお知らせ

期日 11/8（金）9時～11/11（月）16時まで
会場 白井市保健福祉センター 1階ロビー

