

OASIS

(ほけんだより) VOL.8

令和5年11月30日
松原第四中学校 保健室



いよいよ冬本番です。朝晩の冷え込みが厳しく、日中との寒暖差も大きくなっていますが、体調を崩さないよう気を付けましょう。

まだまだ感染症予防は必要です

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



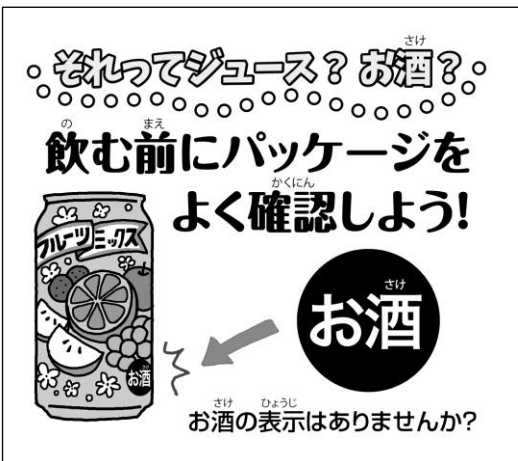
1年生に歯科衛生指導を実施しました

11月20日(月)福田学校歯科医と歯科衛生士2名が四中に来てくださいました。歯周病の予防や歯磨きの仕方を指導していただいた後、一年生の皆さんからの質問に答えていただきました。けがで歯が抜けてしまった写真を見せていただいた時は会場にどよめきが起こり、『けがで抜けた歯の根元は触らない』と繰り返し教えていただきました。





エイズは HIV というウイルスによっておこる感染症です。過去にはエイズや HIV について正しい知識がなかったため、偏見や差別によって感染した方がつらい思いをしたという経緯があります。世界エイズデーは、『世界中でエイズや HIV について正しく理解・予防することについて考える』日です。会食、握手、会話、せき・くしゃみ、便座、プール、お風呂ではうつりません。正しい知識が一番の予防になります。

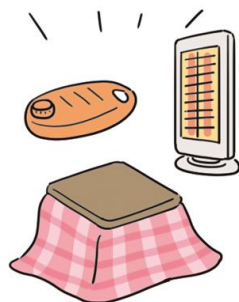


もうすぐ冬休みです。冬休みにはクリスマスやお正月と、楽しいイベントが待っています。楽しむのはいいのですが、羽目を外してしまうのは大きな問題です。最近売り出されているお酒は、一見するとジュースに見えるようなものもあります。ジュースのようでも、お酒はお酒。18歳成年に変更されても、お酒を飲んでいい年齢が20歳のままなのは、未成年のからだに対するお酒の影響が大きいからです。急性アルコール中毒や依存症になりやすい等、様々な危険性が高いため、絶対飲まないようにしましょう。

ていおん 低温やけどに気をつけて

冬の必需品ともいえる、様々な暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。「適度な暖かさ」と感じていても、同じところに長時間当たったままにしていると、やけどと全く同じ症状になってしまうことがあります。これを『低温やけど』といいます。低温のため熱さや痛みを感じにくく、自分で気づかないうちに重症化してしまうことがあります。暖房器具を使うときは、次のことに注意して使いましょう。

- ① 熱源に体を直接当てない。(カイロ等は服の上などからあてましょう)
- ② 長時間、同じ部位にあてたままない。
- ③ ホットカーペットや電気毛布でタイマーがついているものは、タイマーを使う。



令和5年度 大阪府よい歯・口を守る学校・園表彰で

おおさかふきよういくいいんかいしやう じゆしやう
大阪府教育委員会賞を受賞しました。

よんちゆうせい ば すすく ちりやう
四中生がむし歯が少ないこと、またきちんと治療をしていることだけではなく、積極的にけがや病気の予防に取り組んでいることを評価していただきました。