

# 敦賀気比保健だより

令和7年12月発行

保健室

## 本格的な冬がやってきます！

過ごしやすかった秋はかけ足で過ぎ、いよいよ冬本番です。年によって変わりますが今年は12月22日が冬至です。この日は1年で一番短い時間になります。

冬至にはカボチャを食べ、お風呂に柚子を入れると良いとされ、どちらも冬の体調管理を考えた習慣で、かぜの予防に効果的です。かぜやインフルエンザに負けないよう、一人一人が気付けていきましょう。



## ～インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について～

インフルエンザに罹患した場合は発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症の場合は発症後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。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

ウイルスは、いつどこで手に付くか分からぬため、手洗いをすることは感染予防のために重要です！



休み明けに調査をします。むし歯は治しましょう！  
自然治癒することはありません！

むし歯(C)	むし歯は病気です。一度かかると自然には治りません。放置すると進行して、痛みや色素沈着を伴います。
要注意乳歯	永久歯に生えかわるのを妨げるおそれがある乳歯です。
歯垢・歯石の付着	歯垢(プラーク)や歯石が付着しています。むし歯や歯肉炎の原因になりやすいので、受診して適切な処置を受けてください。
歯肉炎	歯ぐきが炎症して、痛みや腫れ、出血がみられることがあります。進行すると歯周炎となり、全身に悪い影響を与えます。
CO(要観察歯)	このまま放置するとむし歯に進行する可能性の高い歯です。丁寧な歯みがきを心がけ、食生活に気をつけましょう。
GO(歯周疾患要観察者)	歯ぐきに軽い炎症がみられます。歯肉炎に進行しないように歯みがきや食生活に気をつけましょう。

※ CO・GO は今すぐに治療を要する状態ではありませんが、ご家庭では改善しにくいものです。

歯科医師に相談し、指導を受けられること(受診)をお勧めします。

## 学校の管理下でけがをした人は…

学校の管理下とは、授業中や部活動中、登下校中などのことです。

保健室から指定の用紙をもらってそのままになっている人がいます。

医療機関で記入してもらったら速やかに保健室へ提出してください。

申請して給付金が決まるまでに2~3か月ほどかかります。

特に3年生は卒業までに給付が終わるように、書類の準備・提出をしてください。

