



令和7年11月  
流山市立南流山中学校  
保健室

やっと秋らしい気候になり、肌寒い日も増えてきました。10月は体育祭や南風祭があり、大変盛り上がり、充実していましたね。みなさんお疲れ様でした。とても感動的でした。11月は後期の中間試験があり、今度は勉強にも忙しくなりますね。体調を崩さないよう、睡眠時間はなるべく削らないようにしてください。11月もみなさんが心身共に健康に過ごせますように。



## ●○ 11月の保健目標：かぜの予防をしよう ○●

涼しくなってきた、かぜをひいたり、体調を崩したりする人が増えてきました。市内の学校では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。手洗いは丁寧に行っていますか？ 教室は換気していますか？ 自分でできる予防はしっかり行い、かぜや感染症を防ぎましょう。

### 換 気 をしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

！ カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

### ○感染症の出席停止期間○

- ・インフルエンザ…**発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過**するまで
- ・新型コロナウイルス感染症…**発熱した後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
- ・溶連菌感染症…症状により学校医その他医師において感染の恐れがないと認めるまで
- ・マイコプラズマ感染症…症状により学校医その他医師において感染の恐れがないと認めるまで

感染症にかかった際は、必ず学校までご連絡をお願いします。

その他の感染症については、流山市のホームページ【トップページ>教育・学校>小・中学校>学校保健>学校の感染症対策】にも記載がありますので、ご確認ください。

## ●○ 11月8日は「いい歯の日」です ○●

「8020運動」を知っていますか？ 1989年に始まった80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、おいしく食事ができるようにしましょうという運動です。それに伴い、1993年11月8日に「いい歯の日」が設定されました。8020運動が始まった当初は、20本以上自分の歯を保っていた高齢者の方は7%程度だったそうですが、2017年の調査では、50%以上になったそうです。むし歯は治療することも大切ですが、その前にむし歯にならない予防が1番大切です。自分の歯をずーっときれいに健康に保てるよう、歯のケアを行い、定期検診を受けましょう。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

### なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

### 気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛

## ●○ 11月10日は何の日でしょう？ ○○

11月10日は「いいトイレの日」です。トイレの大切さを知ってほしいと定められた記念日です。トイレがきれいだと安心しませんか？ 汚いと早く出て行きたくなるし、やっぱり我慢しようと排便をためらう人もいると思います。自宅のトイレと同じように、学校や出かけた先のトイレもきれいに使用してほしいです。汚してしまったら、次の使う人のことを考えて自分できれいにする・ゴミを捨てる際は、片付けてくれる人のことを考えて捨てる等、思いやりを持ってトイレを使用しましょう。



### 1・2学年の保護者様へ



11月7日（金）の6時間目に、薬物乱用防止教室を予定しております。今年度は、薬剤師の上村俊介先生をお招きして、正しい薬の使い方や薬物乱用の心身への影響について講義をしていただきます。ご理解・ご協力よろしく願いいたします。なお、この講義を行うにあたり、ご質問やご心配なことがございましたら、保健室までご連絡ください。

【南流山中学校 04-7159-2551】