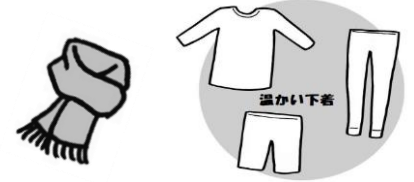


## 感染症警戒！ コロナ、インフルエンザ

11月になると、気温がどんどん下がってきます。防寒の準備をしましょう。体を冷やすことが、免疫力低下を招き、風邪を引きやすくします。また、感染症の流行にも十分警戒が必要です。

### コロナ？インフルエンザ？ Q&A



Q.風邪症状(のどが痛い、咳が出る)がある時は検査をしたほうがいいですか？

A.発熱(38℃を超える)症状がある場合は検査をしましょう。発熱していない段階で検査を受けても陰性の結果が出てしまう可能性が高いです。

Q 検査の結果陽性だった場合は、何日欠席しなければならないですか？

A. コロナ: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

インフルエンザ:発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

※出席停止に指定されている感染症です。**上記欠席期間は必ず守ってください**。上記欠席期間を外れる場合(短い場合も含む)は、医療機関を受診するようにしてください。

Q.罹患や欠席を証明する用紙はどこにありますか？医療機関で記入してもらう必要がありますか？

A.所定用紙は学校HPからいつでもダウンロードしていただけます。医療機関で記入してもらう必要はありません。

Q.出席停止期間が終了しても症状がなかなか治りません。欠席しないといけなんでしょうか？

A.まずは医療機関を受診してください。医師の指示により、**感染を拡げる恐れがあるので学校へ行ってはいけない**と指示された場合は、お休みしてください。そうでない場合は、登校してください。

Q.予防接種はしたほうが良いですか？

A.ある一定の予防効果はあると言われてはいますが、完全に感染を防ぐことはできません。また、副反応等の問題もありますので、周囲の流行状況等を考えて、主治医と相談の上、ご家庭でご判断ください。

いい日は  
11月8日

どうして  
たくさん噛むの？



食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われませんか？それには、健康な歯を維持するための重要な根拠があるのです。口に入れた食べ物を、しっかり噛むことで、唾液がたくさん出てきます。その「唾液」こそ、虫歯を予防する重要な役割をしています。食事をとると、歯垢が出す酸によって口の中が酸性になり、歯の表面が溶け出します。(脱灰) その脱灰を唾液の働きにより中和され、溶け出した歯の表面が元に戻ります(再石灰化) 唾液が少ないと、再石灰化が進まず、口の中が酸性の状態になりやすく虫歯ができやすいということです。実は、あまり噛んでいなかったという人も多いのではないのでしょうか。自分の習慣を見直してみましょう。