



# ほけんだより 11月号



令和7年10月31日  
北区立堀船中学校  
保健室

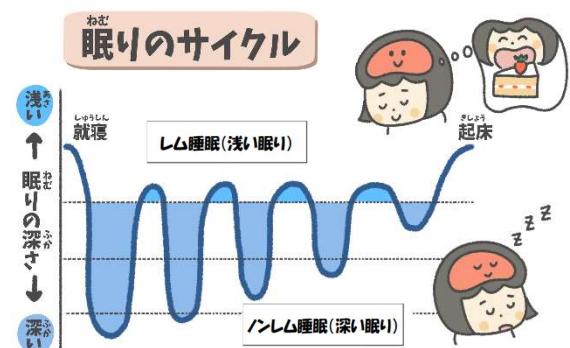
11月に入ても、この先の予報では、例年と比べて暖かい日が続く見込みです。気温や気圧の変化から体調を崩すこともあるので、規則正しい生活や手洗いうがい、清潔なハンカチの携帯を意識しましょう。また、11月は祝日が2回あります。休日を上手に活用し、体も心もリフレッシュしてください。

冬を前に、渡り鳥の飛来が増える時期です。鳥インフルエンザの予防の観点から、体や籠に触ったり、追いかけたりしないようにしましょう。



## 11月の保健目標 ~睡眠について考えよう~

睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と、眠りの浅いレム睡眠が交互に繰り返されています。ノンレム睡眠は脳と体を深く休息させ、成長ホルモンが分泌される重要な時間です。一方、夢を見やすいレム睡眠は、記憶や感情の整理、心の健康維持に役立ちます。心身の成長と日々の活動に必要な力を養うために、このサイクルを乱さない質の良い十分な睡眠を確保しましょう。



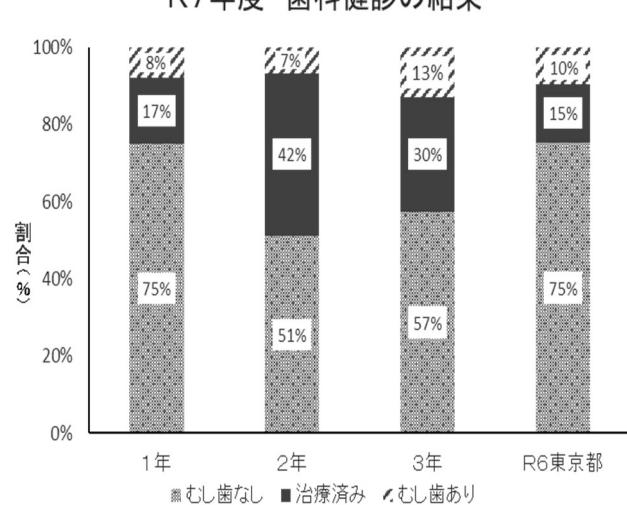
## ~歯の健康を考えよう~

だ液には、口の中の食べかすを洗い流したり、むし歯の原因となる酸を中和したりする重要な働きがあります。特に、だ液に含まれるミネラルが、初期のむし歯で溶け始めたエナメル質を修復する「再石灰化」を助けています。よく噛んで食事をすることで、だ液の分泌が活発になります。噛み応えのある食品を積極的に食事に取り入れ、健康な歯を維持していきましょう。



右のグラフは今年度の歯科健診の結果を表しています。今年度「むし歯なし」または「治療済み」だった人の割合は、1年生で92%、2年生で93%、3年生で87%でした。令和6年度の東京都の平均とほぼ同水準でした。また、学校全体で歯垢に関するお知らせをもらった人の割合は33%、歯肉については18%でした。歯垢の付着をコントロールすることは、むし歯や歯周病のリスクを下げるにつながります。

歯医者さんを受診し、学校にお知らせを提出した人の割合は11.4%です。歯科健診は、自分の歯の健康を見直す大切なきっかけです。特に、要受診のお知らせをもらっていて、まだ病院を受診していない人は、この機会に必ず受診しましょう。また、むし歯の有無に関わらず、3～6ヶ月に一度、歯の健診に行くことで歯の健康を保つことができます。



歯科健診で「要観察」「要受診」だった人のうち、病院を受診し、学校にお知らせを提出した人の割合

**11.4%**

～保護者の方へ～



## 学校において予防すべき感染症による出席停止について

以下の感染症は、学校での感染を防ぐために出席停止期間が決められています。出席停止期間は、ご家庭で療養し、登校の際には「出席停止解除届」を学校へご提出ください。書類は、学校で配布または学校ホームページの「届出・申請書」、右のQRコードからプリントアウトすることができます。



出席停止解除届

感染症名	出席停止期間	記入者
インフルエンザ	発症して5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	
百日咳	特有の咳が取れるまで、また5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、頸下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
咽頭結膜熱 (プール熱)	主要症状が消退した後、2日を経過するまで	
麻疹 (はしか)	解熱後3日を経過するまで	
風疹 (三日ばしか)	発しが消失するまで	
水痘 (水ぼうそう)	すべての発しがかさぶたになるまで	
結核及び 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで	保護者
新型コロナウイルス感染症	発症後5日経過し、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 手足口病		
感染性胃腸炎 マイコプラズマ肺炎 など	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで	

## インフルエンザ予防接種助成について



北区では、10月1日から子どもを対象としたインフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成しています。

対象：接種日現在、生後6か月から高校3年生相当年齢の区民

期間：令和8年1月31日（土）まで

実施場所：区内協力医療機関

※助成回数や助成金額などの詳細は、右のQRコードまたは、北区のホームページ

「子どもを対象としたインフルエンザ予防接種」をご確認ください。



北区ホームページ詳細