

ほけんだより



11月号

H27.11.2

福島県立福島東高等学校

佐藤和子・萩原香澄

11月は別名「霜月」といい、文字通り霜が降る月という意味です。朝晩もぐんと冷え込み冬が近いことを感じさせる今日この頃です。体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなるだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすい季節です。免疫力を下げない健康な体づくりのためには、日頃の規則正しい生活習慣が基本です。

知って防ごう！

インフルエンザ



インフルエンザの流行が心配される季節になってきました。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。外出後の手洗いなどと合わせて予防接種を行い、早めの予防が大切です！

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主症状	● 微熱(37~38℃) ● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水・鼻づまり など (ゆっくりと発症)	● 高熱(38℃以上) ● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 などの全身症状 (急激に発症)

☆インフルエンザ予防5カ条☆

1、外出後の手洗い

→流水・石鹸による手洗いはインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

2、マスクの着用

→主な感染経路は、咳やくしゃみなどの飛沫感染です。咳やくしゃみか出るときはできるだけマスクをすることが大切です。また、のど粘膜の保湿にもなります。

3、適度な湿度

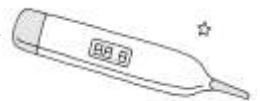
→ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保つようにして下さい。

4、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

→体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけて下さい。

5、人ごみを避ける

→病原体であるウイルスを寄せ付けない！体調があまり良くない時の外出は要注意です



インフルエンザ 予防接種について

11月から希望者を対象に学校医さんの医院(さとう内科医院)でインフルエンザ予防接種が始まります。予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。申し込みを忘れた人や、かかりつけ医がある人は早めに病院に行き、流行前に予防することが大切です！

出席停止になります！

インフルエンザは欠席ではなく、「出席停止」扱いになります。期間は、「発症してから5日を経過し、かつ解熱してから2日を経過するまで」です。「発症」とは発熱を目安とし、日数を数える場合は、発熱が始まった日は含まず、翌日を第1日と数えます「インフルエンザかな？」と思ったら無理をせず、病院を受診するようにして下さい！

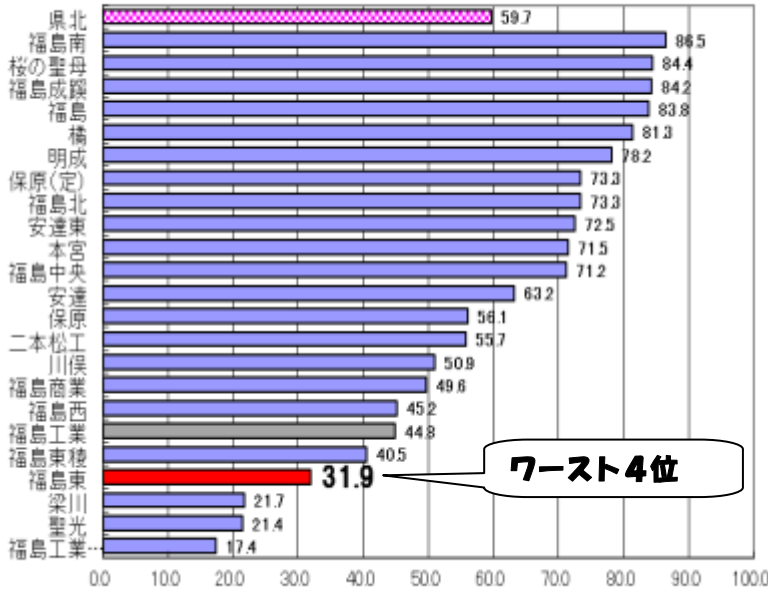
11月8日は



11月8日は、「いい歯の日」です。みなさんの歯はどうか？4月に行った歯科検診の結果で、受診勧告を出した生徒は **469名**です。そのうち **67名**の人が治療報告を持ってきてくれました。(10月20日現在)しかし、約7人に1人しか受診をしていないということです。受験、テスト、大会…など大切な場面で歯が痛くなり、集中できない…なんてことになってからでは遅いのです。むし歯は、放っておいても治りません。早めの治療と、毎日の正しいブラッシングが大切です！！

○県北地区高校歯科検診結果○

う歯の処置完了率(%)



左のグラフは今年度の県北地区高校歯科検診結果の「う歯処置完了率」を表したものです。東高は31.9%でワースト4位です。昨年度は、41.1%でワースト6位だったので、今年はさらに悪くなっています。

すごく残念です……。文武両道実現のためには健康な歯が必須です！自分自身のために早めに受診して下さい。

むし歯の仕組みとは…



ものを食べると、口の中には食べカスがどうしても残ります。口の中にいる細菌(ミュータンス菌)がこの食べカスを元にして、ネバネバしたノリのようなものを作ります。これが歯垢(プラーク)と呼ばれるものです。砂糖などの糖分を多く含む食べカスは、特に細菌に好まれます。この歯垢の中で糖分が分解されて酸や毒素を作りだし、歯を溶かしてしまうのです。



●正しいブラッシングでむし歯予防●

ポイント①：【毛先を歯の面にあてる】 ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に、きちんとあてることを意識して磨き残しを防ぎます。歯と歯ぐきの境目は特に磨き残しやすい部分です。この部分に対しては、歯ブラシを45度の角度で当てるようにするときれいに磨くことができます。

ポイント②：【軽い力で小刻みに動かす】 力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆に歯垢が落ちにくくなるので、弱めの力でブラシを小刻みに動かすことが大切です。

ポイント③：【ハブラシの持ち方】 歯ブラシは、ペンを持つように持つのがおすすめです。わしづかみにしてしまうと磨く力が強くなりやすく、歯ブラシの動きが大きくなりやすいのでわしづかみは避けましょう。

