

ほけんだよ！11月

長町中学校 保健室発行 令和2年11月6日(金)

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音が聞こえてきました。一日の寒暖の差が激しいと、体調を崩しやすくなります。また、今年は例年以上に日常の換気を励行しており、個人の寒さ対策もこれから大切になってきます。衣服の調整等で、一日の寒暖差に上手に対応できるようにしていきましょう。

11月8日は、「いい歯の日」

◆今年度の歯科検診結果より

歯の状況		健全者数	処置完了者数	未処置者数
男子	1年	94	23	23
	2年	91	27	24
	3年	104	20	9
女子	1年	91	32	23
	2年	95	14	20
	3年	113	12	9
合計		588	128	108
本校平均		71.4%	15.5%	13.1%



むし歯の治療がまだ済んでいない生徒には、再度「[歯科検診の結果について](#)」を配布します。はやめに歯科を受診し、治療をするようにお願いします。

自分の歯を大切にできていますか？

間食をよくする
 甘いものが大好き
 あまり噛まずに飲みこんでいる
 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
 歯医者さんにしばらく行ってない

思い当たることはないかな？

↓

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

中学生のオーラルケア

特徴

- 生活習慣の変化によりむし歯になりやすい。
- ホルモンバランスの影響により歯肉炎になりやすい。
→歯肉炎は歯と歯ぐきの間にたまる歯垢が原因です。



食後と寝る前の歯磨きが重要です！

★鏡を見ながら歯磨きをすること。

鏡を見ないで手の感覚だけで磨くと、実は半分くらいしか磨けていません。鏡を見ながらしっかり磨こう！

★歯と歯ぐきの間を歯磨きすること。

歯ブラシを大きく動かすと細かいところまでうまく磨けないので、小刻みに動かすのがポイントです。



まだまだあるよ
いいこといっぱい

脳の発達 がん予防
集中力アップ など

冬が近づいてくると、気を付けなければいけないのがインフルエンザの流行ですね。今年は新型コロナウイルスの感染拡大も重なり、同時流行が懸念されています。今回は、「with コロナ」のインフルエンザ対策としてどんなことに気をつけたらよいのか、東北医科薬科大学 特任教授の賀来 満夫先生からご助言いただいた内容について紹介したいと思います。



冬場に流行る感染症の特徴について知ること

ノロウイルス感染症	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状 腹痛 下痢 吐き気 嘔吐 発熱がある場合、37～38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強い。	症状 38℃以上の高熱 関節痛 悪寒 全身症状があらわれ、急激に悪化することがある。	症状 発熱 咳 咽頭痛 倦怠感 頭痛 鼻炎症状 味覚症状 インフルエンザに比べ、子供は比較的強い症状は出ない傾向。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ており、診断することは極めて難しいとのことです。症状によってはかかりつけ医に相談し、できるだけ早めに医療機関を受診するようにしてください。

普段から健康状態をチェックすること

- ✔ 外出・登校前の体温はどのくらいか。(※平熱より高くありませんか？37℃以上の発熱はありませんか？)
- ✔ 咳の症状、強い倦怠感、息苦しさはないか。
- ✔ 味覚、嗅覚に異常はないか。
- ✔ 数日続く下痢等の消化器症状はないか。



いつもと違うなと感じる時は、無理をせず休養をとり、かかりつけ医に相談してください。

インフルエンザのワクチン接種について

インフルエンザと新型コロナの両方にかかった場合、深刻な症状が出る可能性があることから、今秋のインフルエンザ予防接種が極めて重要になってくるとのことです。インフルエンザのワクチンについては、医療機関ごとに保有量が異なるため、事前にかかりつけ医と相談し、可能な限りワクチン接種することをお勧めします。



環境衛生検査の結果について

- 日時 10月19日(月) 10:00～12:00
- 検査者 学校薬剤師 星 友典さん

場所	温度	湿度	CO ₂ 濃度
2年2組教室	18℃	67%	620ppm (※基準 1500ppm以下)

学校薬剤師の星先生に來校していただき、定期検査を実施しました。

教室の窓とドアを対角線上に4カ所開け、十分に換気されており、学校全体で感染予防に取り組んでいるとお褒めの言葉をいただきました。

今回星先生に教えていただいた冬場の換気方法を参考にし、今後も感染予防に努めていきたいと思っております♪