

保健だより 11月

磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 28 年 11 月

11月に入り、肌寒い日が多くなってきました。11月7日は立冬。暦の上では冬の始まりです。気温が低下し空気も乾燥しているため、体調を崩す人が増える時期でもあります。規則正しい生活習慣で免疫力を高め、防寒対策をしっかりと行い、体調を崩さないよう気を付けましょう。特に、3年生は受験等で忙しい時期です。体調管理を徹底し、本番で実力を発揮できるようにしましょう。



◆ 感染症 ◆

現在市内でインフルエンザ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎が流行しています。これらの感染症は、出席停止となりますので、病院で診断された場合は登校を控え、学校に連絡してください。



インフルエンザは、高熱や頭痛、全身の倦怠感などが出現します。これらの症状が現れた場合は病院を受診し、インフルエンザの検査を受けてください。出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでとなります。また、インフルエンザの対策として、インフルエンザワクチンの接種が挙げられます。感染を完全に防ぐことはできませんが、症状を軽くしたり、合併症を抑えたりする効果があるといわれています。主治医に相談し自分の体調や体質を考慮したうえで、接種を希望する人は早めに接種しましょう。

マイコプラズマ感染症は、長引く咳が特徴です。1週間以上咳が続いている場合は、病院を受診し、マイコプラズマ感染症の検査を受けてください。治療や出席停止期間については医師の判断を仰ぐようにしてください。



感染性胃腸炎は、腹痛や下痢、悪心・嘔吐、発熱などの症状が現れます。これらの症状が現れた場合は病院を受診し、治療や出席停止期間について医師の判断を仰ぐようにしてください。また、便や嘔吐物の処理を介して感染することが多いので、処理の際には、必ず使い捨て手袋とマスク、エプロン(使い捨て、または使用后塩素消毒)を着用し、汚染部位を次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒してください。消毒後は、うがい手洗いを行いましょう。

< 感染症対策 >

- ・うがい、石鹸を用いた手洗いを行ってください！食事前は念入りに行いましょう。
- ・咳が出る、身体がだるいなど体調が悪い時は必ずマスクを着用してください。
- ・休み時間ごとに教室の換気を行いましょう。
- ・疲れている時や体調の悪い時は十分な休養をとりましょう。
- ・温かい食べ物や飲み物を積極的に摂ることで体を内側から温め、免疫力を高めましょう。



◆ いい歯の日 ◆

11月8日は“いい歯の日”。この機会に口の中の健康について考えてみましょう。

～むし歯や歯肉炎になりやすい生活チェック～

- お菓子を沢山食べる。 清涼飲料水を1日に2本以上飲む。
- 噛む回数が30回未満。 1日の歯磨きの回数が2回以下。

～むし歯や歯肉炎を予防する習慣～

- ・毎日の食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスなども活用し、歯垢を落としましょう。
- ・定期的に歯科を受診しましょう。

～よく噛んで食べましょう～

☆よく噛んで食べることは、身体にいい効果をもたらします。

- ①脳の神経細胞が活発化し、学習能力が上がるといわれています。
- ②大切な場面で歯を食いしばれるため、運動能力を発揮できるといわれています。
- ③唾液が沢山出るため、むし歯や歯肉炎予防に繋がります。
- ④満腹中枢が刺激されるため、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満予防に繋がります。
- ⑤食物が細かくなり、消化や吸収がしやすくなるため、胃腸の負担が軽くなります。
- ⑥顔の筋肉が鍛えられるため、発音がよくなり、表情も豊かになります。



チェックに当てはまる数が多い人ほど、むし歯や歯肉炎になるリスクは高くなります。生活習慣を改善し、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。4月の歯科検診で所見があり、まだ歯科を受診していない人は、早めに受診し、治療を受けてください。

