

ほけんだより



今月の保健目標

歯周疾患を
予防しよう

R1・11・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

朝や夕方、だんだんと寒くなってきています。体調管理はどうでしょうか。校内には少しずつ咳やくしゃみをしている人が増えてきているように感じます。また、保健室には体調不良で来室する人が増えていきます。下校後の過ごし方を見直して、少しでも長く休養や睡眠をとれるようにしましょう。



歯を大切にしよう

今月は「いい歯の日」があります。歯と歯茎が健康な成人は10人中わずか2人とされています（日本歯科医師会 歯の学校 より）。

歯周病は成人の8割がかかっており、10代にも増えています。

歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増え、歯肉に炎症を起こし、歯の土台となる骨を溶かし、歯を失うことにもつながります。歯みがきの時にしっかり歯垢を落とすことが予防につながります。毎日の歯みがきに加え、年に2回は歯科医院などで継続的にチェックをしてもらいましょう。中学生の時期から、歯を大切にすることを習慣づけていきましょう。

なお本校の歯科検診の結果、現在までの状況は右図の通りです。歯科検診の後、受診のすすめの手紙を受け取り、受診をしたけれど、報告書を提出していない場合には、早めに保健室までお願いします。



知っておこう！非常時の口内ケア

歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



水が用意できる時は

ペットボトルのキャップ1～2杯分でも十分すすぎます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。

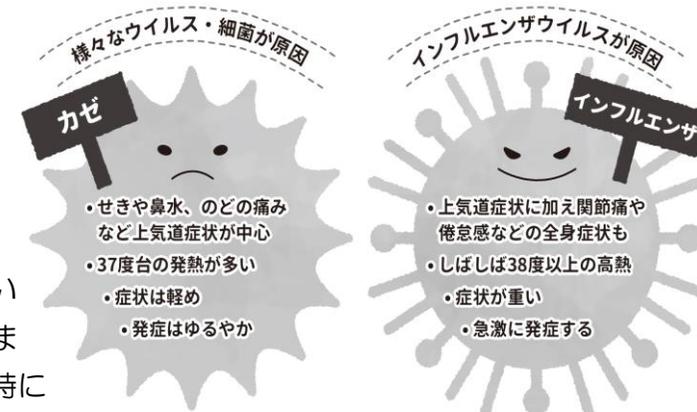


かぜ・インフルエンザを予防しよう

市内の医療機関においてインフルエンザの予防接種が始まっています。今年はインフルエンザの流行が既に行われていましたが、現在は落ち着いています。

毎年インフルエンザが流行し、怖い病気だと思わない人もいるかもしれませんが、しかし、インフルエンザは、時に肺炎や、急性脳症という重い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながったりする場合があります。

手洗い・うがい、換気、しっかりとした睡眠と休養、栄養たっぷりの食事や予防接種などにより、かぜやインフルエンザの予防を心がけましょう。



受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで 出席停止！

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK	登校OK
発症	発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

保護者の方へ

インフルエンザは出席停止となる感染症です。出席停止期間は図の通りです。治癒証明書の提出の必要はありません。医師の指示にしたがって、登校を再開するようお願い致します。