

ほけんだより

平成 23 年 11 月 2 日
広島桜が丘高等学校
保健室

日に日に気温が下がり、朝晩ははっきりと「寒い！」思う瞬間も増えてきました。県内で今シーズン初めてのインフルエンザ様疾患の集団発生(集団かぜ)による学年閉鎖の報告もあり、本校でも風邪症状を訴えて保健室に来室する生徒が増えてきています。インフルエンザ流行の前に、まずは毎日の生活習慣から、風邪・インフルエンザの予防についてももう一度確認をしておきましょう。

1. 手洗いやうがいをする

流水と石けんで“手洗い”を励行し、外から帰ったときは、“うがい”をする。
※指の間や手首まで丹念に洗い、洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分にふき取る。

2. マスクをする

ウィルスが鼻やのどから入らないように、外出する時はマスクをつける。

3. 人混みを避ける

ウィルスに感染する機会を減らすため、できるだけ人混みは避ける。

4. 咳エチケットを守る

咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける。ティッシュがないときは、自分の腕の内側に口や鼻をあてて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。



5. 湿度と換気

ウィルスは湿度に弱いので、加湿は有効な予防対策であり、エアコンが入った教室では、特に定期的な換気も大切です。

6. 予防接種を受ける

インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても症状が軽くなる効果があります。

7. 体力をつける

睡眠をしっかりとり、偏食せずバランスの取れた食事をして、インフルエンザに負けない体力をつけましょう。

【インフルエンザと診断されたら】

医師の許可が出るまで登校できません。

必ず学校に連絡し、治ったら医師から「学校伝染病等治癒通知書」をもらって登校してください。



11月8日は「いい歯の日」!

健康のキホン・歯周病予防

近年ではむし歯が減少しつつあり、代わって歯肉炎・歯周炎などの『歯周病』が増加傾向にあります。歯周病は、進行すると歯や歯肉だけでなく、心筋梗塞や糖尿病といった他の部位の病気にもつながることが研究で明らかにされるなど、重大な脅威になる危険性があるのです。

では、その歯周病を予防するには? 最大のポイントは歯みがきです。歯周病の主な原因も、むし歯と同じ歯垢。毎食後に歯をみがいて、確実に歯垢を落とすことが効果的です。元気な歯と口でしっかり食べて栄養をとる、全身の健康や成長・発達を維持する意味でも、歯周病予防は重要です。5月の歯科検診後、「治療票」をもらってまだ受診していない人は、むし歯・歯周病が進行しているかもしれません。早めに受診をしましょう!



むし歯と違う痛み?! 知覚過敏

痛いっ!



知覚過敏は、冷たいものなどが歯にしみたり、歯ブラシが当たるとピリッとした痛みを感じたりする状態をいいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって、歯の表面のエナメル質、セメント質が削れる、あるいは歯ぐきがやせて中の象牙質が露出してしまふことで、神経に刺激が届きやすくなってしまふためです。

対処法としては、知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効とされていますが、歯周疾患の治療が必要だったり、実は見えにくい部分のむし歯だったりすることもあるので、まずは歯科医院でしっかり診断を受けることが必要です。

「流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）注意報」が発令されました!

流行性耳下腺炎とは、「おたふくかぜ」とも呼ばれ、片側あるいは両側の耳下腺などの腫脹を特徴として、発熱や嚙下痛を伴う感染症で、学校伝染病のため、罹ったら医師の許可が出るまで登校できません。インフルエンザと同様に医師より「学校伝染病等治癒通知書」をもらって登校してください。