



令和5年 11月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.7

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

今年度は、4月の歯科検診の結果、8割の人たちが歯科医院の受診が必要という結果になりました。みなさん、受診は済んでいますか？

高校卒業後、就職・進学してしまうと、なかなか通院する時間が取れなくなってしまいます。また、高校生のうちは医療費無料です！今のうちに受診して、しっかり治しておきましょう！

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



インフルエンザが流行しています！

現在、全国的にインフルエンザが流行しています。福島県内でも、患者報告数が依然として注意報レベルを超えています。本校ではまだあまり感染者は出ていませんが、近隣の学校では学級閉鎖や学年閉鎖になっているところもあるようです。一人ひとり、基本的な感染対策をしっかりと行っていきましょう！

1. 感染予防、感染拡大の防止

- ・規則正しい生活を送り、体調を整えること。また、体調不良時には、外出や運動を控えることなど、無理をしないこと。
- ・外から教室に入るときやトイレの後、食事の前後など、流水と石けんでのこまめな手洗いをする
- こと。
- ・外出する際には、なるべく人混みを避けるとともに、咳エチケットを徹底し、マスクを着用するよう努めること。
- ・インフルエンザの感染が疑われる症状が出現した場合は、医療機関を受診すること。

2. インフルエンザ罹患時の対応

(1) 次のような症状を認めるときは、すぐに受診する。

- ①呼吸が速い、息苦しそうにしている
- ②顔色が悪い
- ③嘔吐や下痢が続いている
- ④落ち着かない、遊ばない、反応が鈍い
- ⑤症状が長引いていて悪化してきた

(2) 発熱に続いて、けいれん、意識障害、異常行動が起きたときには、インフルエンザ脳症のはじまりの可能性があることから、疑いがある場合には、直ちに医療機関を受診する。

令和5年11月13日付け『インフルエンザの流行に伴う予防対策の徹底について（依頼） 教育長』より

意外と見落としがち?!

接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など