

保健だより

札幌市立北野台中学校

保健室発行

2017.11.24(金)

札幌市、インフルエンザA型ウイルス検出！

先日、札幌市保健所より今シーズン初となるインフルエンザウイルスが検出されたと報告がありました。すでにA型が2種類検出されています。

本校では、まだインフルエンザと診断された人はいませんが、近隣の学校ではインフルエンザの流行が始まっているところもあります。カゼ・インフルエンザの予防に大切なことは、「当たり前のことをしっかり行うこと」です。日ごろから、手洗い・うがいをする、栄養・休養をしっかりとることを意識しましょう。

マイコプラズマ肺炎が出ています

1年生で「マイコプラズマ肺炎」と診断された人が出ています。

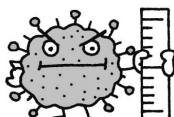
主症状は、しつこい咳！38度以上の熱が出ることも多いです。

出席停止にはなりません、症状がおさまるまでしっかり休養するようにしましょう。また、咳が出るときはマスクをしましょう。

インフルエンザウイルス

大きさ

インフルエンザウイルス… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき… $5\mu\text{m}$

インフルエンザウイルスが1mm だとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい

人の体への侵入ルート

飛沫感染



感染者の「せき」や「くしゃみ」のしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に他の人の体に入り込む。

ウイルスがついたものを触った手で口や鼻をさわる「接触感染」や部屋の換気をしないうちに空気中に浮かんたウイルスで「空気感染」することもあります。

インフルエンザは、なぜ何度もかかるの？

インフルエンザウイルスは、毎年少しずつモデルチェンジするため免疫細胞に覚えられにくいというワザを持っています。そのため、毎年インフルエンザにかかる可能性があるのです。



インフルエンザウイルスが苦手なこと



うがい・手洗い！

特に、食事の前や外出から帰ったときは必ず石ケンをつけて手を洗いましょう。

バランスのとれた「食事」
十分な「睡眠」で
免疫力を高めた体！



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛・・・など

6月の 歯科検診結果より

6月22日に行われた歯科検診の結果から全校の清掃状況を見てみると、**70%以上の方が「よい」**という結果でした。

学校歯科医の岡和田先生からも「歯の清掃状況もよく、むし歯も少ない人が多かったです。」と嬉しいお言葉をいただきました。

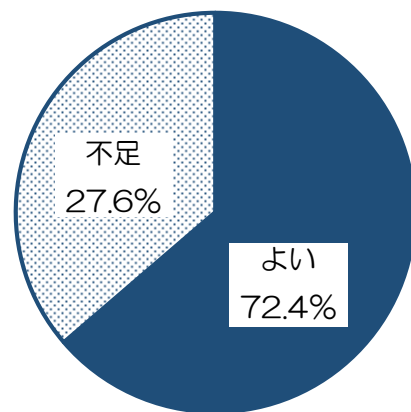
しかし、歯の健康について高い意識をもっている人が多い反面、**むし歯の治療がされずに、年々むし歯の数が多くなっている人も見られました。**

むし歯は、治療せずに治ることはありません。

むしろ、どんどんひどくなっていきます。

歯科検診後に「治療した方がよい歯があります！」とお知らせをもらったけれど、まだ治療をしていない人は、**冬休みなどを利用して歯医者さんに行くようにしましょう。**

歯の清掃状況



80歳で20本の歯

を残すためには定期予防が大切！



「8020運動」を知っていますか？

80歳のときに20本以上の歯があると、自分の歯で何でも美味しく食べることができるそうです。食事を美味しく食べることで、健康の維持・心の栄養にもつながります。

歯を失う原因の9割は、**むし歯**と**歯周病**（歯ぐきの病気）です。

これらを防ぐためには、歯科医院による定期健診とクリーニングがとっても大切です。

定期的なクリーニング

自分でする歯磨きでは、歯の汚れを完全に落とすことは難しいです。歯磨きが上手な人でも20%近くの磨き残しがあるそうです。

だから、定期的に（半年から1年に1回）歯科医院に行き歯垢や歯石を取り除いてもらうことが必要なのです。



歯科医院 による

定期的な健診

むし歯も歯周病も初めのうちは自覚症状がありません。痛みなどを感じるようになったときは、かなり状態が悪くなっています。

定期的に歯科医院へ行くことで早期に発見し、早期に治療することが可能となります。

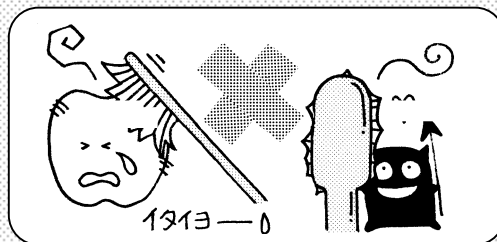
症状が軽ければ治療もすぐに終わります。そして、歯を失うのを防ぐこともできます。



歯ブラシ、交換していますか？

日本小児歯科学会の報告によると、新しい歯ブラシでの歯垢除去率を100とすると、**毛先が少し開いた歯ブラシは、汚れ落ちが約20%悪くなり、毛先の開いた歯ブラシでは、さらに20%悪くなります。**

正しいブラッシングをしていても、毛先の傷んだ歯ブラシでは、ブラッシングの効率が悪くなるということです。



1ヶ月くらいで、歯ブラシの毛先は開き始めます。そのときは、新しい歯ブラシに取り替えるようにしましょう。