

秋～冬の健康管理について

例年よりは暖かい日が続いていますが、これから季節は冬に向かいます。新型コロナウイルス感染症の流行は、現在落ち着いていますが、昨年の冬と同じように再度流行するのか、今のまま低い水準で推移するのか、まだわかりません。また、例年冬に流行するインフルエンザですが、昨年は大きな流行がありませんでしたが、こちらはこの冬に流行するのかわかりません。さらに、いわゆる「かぜ」ですが、この1年かぜをひく人が少ないように感じます。200種類はあると言われているかぜの流行もどうなるか、今年はインフルエンザやかぜが流行すると主張する専門家もいて、どの情報を信じたらよいのか、判断するのが難しい状況です。

感染症の流行がどんな形になるにせよ、感染症対策は今まで通り続けることとなります。朝夕の健康チェックは、これからのかぜシーズンはより一層重要になります。また、換気や冬場の服装については、本日別のプリントを配付しましたので、そちらをしっかりと確認してください。

その他の基本的なところでは、学校生活では基本的にマスクを着用します。ハンカチ・ティッシュも持って来ましょう。空気が乾燥すると、ウイルスが空気中にたどりやすくなるとともに、のどや鼻

の粘膜が弱りウイルスがからだに侵入しやすくなります。各教室には加湿器を設置しましたが、それだけでは足りません。水筒を持参して三密を避けながら、夏と同じようにしっかりと水分補給を行いましょう。

右の表は、感染症による症状の違いです。体調が悪い場合は、それぞれの感染症に合った適切な治療を受けるためにも、放っておかず早めに医療機関に相談してください。

インフルエンザの出席停止期間は、「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」です。

↓これ、ちゃんとできてる？



症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ととききある ×: あまりない

11月8日は「いい歯の日」

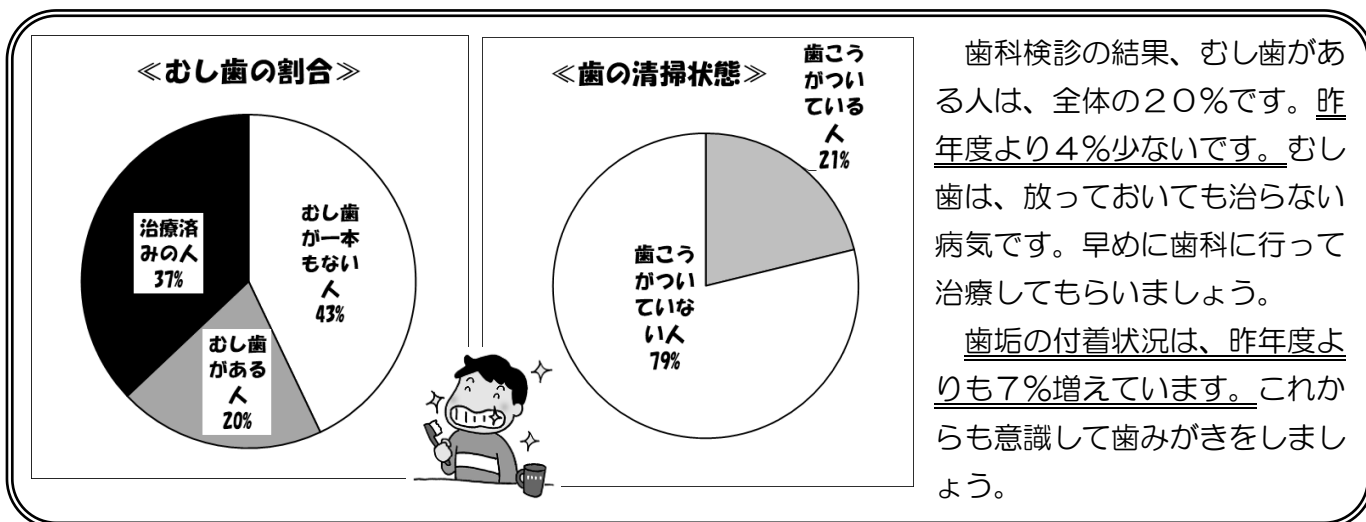
虫歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）に、唾液中のカルシウムなどがくっつき、かたくなって歯にこびりついた状態が「歯石」です。大きくなると、歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康をおびやかす危険な存在です。



歯石になると歯みがきでは落とせなくなり、歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴の一つで、ほったらかしにして痛みや違和感で気が付いた時には進行していることもあります。毎日の歯みがきで歯垢を落とし、定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去する習慣をつけることが大切です。

令和3年度 健康診断結果のお知らせ②

歯科検診の結果から、本校の傾向をお知らせします。今年も緊急事態宣言が発令され、自宅で過ごすことが多かったのもし歯が増えていないか心配していましたが、昨年度よりも減少しました。学校歯科医の先生からは、「マスク生活のせいか、いつもより歯垢が気になる」とおっしゃっていました。



歯科検診の結果、むし歯がある人は、全体の20%です。昨年度より4%少ないです。むし歯は、放っておいても治らない病気です。早めに歯科に行って治療してもらいましょう。

歯垢の付着状況は、昨年度よりも7%増えています。これからも意識して歯みがきをしましょう。

2・3年生は今年度のすべての健康診断が終わりました。健康診断で「異常なし」と言われた場合も、時間が経つとからだは変化する場合があります。何か異常を感じた場合は、保護者の方と相談し、必要に応じて病院を受診してください。また、健康診断で精密検査を勧められた人は、一度病院で検査をしてもらい、異常がないか確認をお願いします。

日頃からからだを動かそう

ちょうどこの時期から、外が寒くなったり雪が降る日が増えてきて、外でからだを動かすにくい季節になります。しかし、日常生活を見直し、なるべく階段を使う、家の掃除をするなどをすれば、運動のための時間を改めて取らなくても、からだの活動量を増やすことができます。日頃からこまめにからだを動かす習慣をつけましょう。

化学物質過敏症について

化学物質や薬品に過敏に反応して起こる健康障害のことで、誰もが起こる可能性がある症状です。化学物質過敏症に関するパンフレットを本日配布しました。各階の水飲み場にもポスターを貼ってあります。詳しいことを知りたい人は、保健室に来てください。