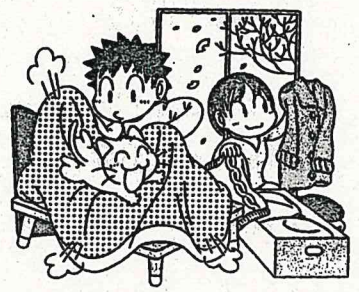


ほけんだより 11月

神明中保健室(海谷美千代) R2.11.13

通学路の木の葉も色づきはじめ、秋の気配を感じるおこなりました。朝夕の冷え込みも多くなり、冬に少し近づいています。

まだ寒さに慣れていないので、気温以外に寒く感じる時期でもあります。衣服の調節にも気を配り、冬に向けてからの準備をはじめましょう。



症状はどう遠? 新型コロナ「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナ	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	○	X	X
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	X	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	X	○
くしゃみ	X	◎	X

◎ 頻度が高い
△ 時々ある
○ 時々ある
X あまりない

まだまだ新型コロナの状況も心配の中、かぜやインフルエンザの流行する季節がやってきました。予防のため、手洗いやうがい、せきエチケットなどの対策が必要です。症状が似ていると誤りがあるため、症状が重なる時は、医師に診てもらってください。

11月の保健行事

☆ 耳鼻科検診 (全校)
11月19日(木) 8:45~

☆ 駅伝事前検診 (参加者)
11月24日(火) 13:30~

むし歯じゃない、でも痛い?! 知覚過敏

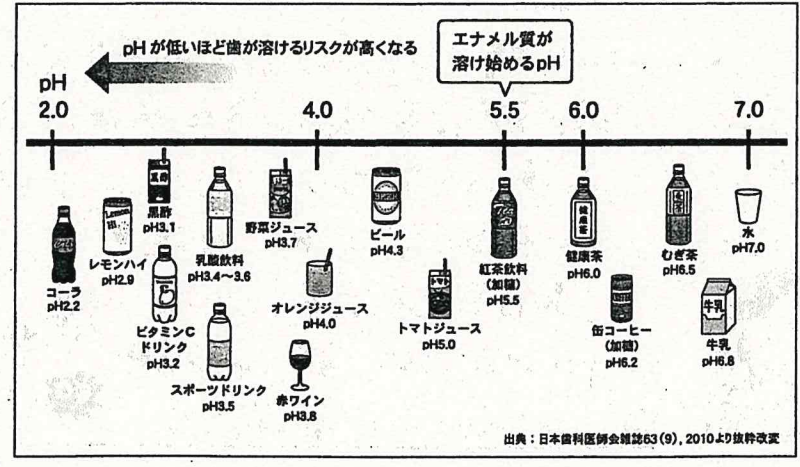
「知覚過敏」とは、冷たいもの・熱いものを飲食した時などに歯にしみたり、歯みがきで歯ブラシを当てた時にピリッとした痛みが走り出す状態をさします。その原因は、カミ入れすぎによるブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって歯の表面のエナメル質・セメント質が削れて、あるいは歯肉がやせて中の象牙質が露出してしまふことなどです。刺激が神経に届きやすくなり、「しみる感じ」や痛みが出るのです。

対処方法としては、知覚過敏対応の歯みがき剤なども有効とされていますが、歯周病の治療が必要だったり、痛みの原因が実は見えにくい部分のむし歯だったりすることも十分にあり得ます。まずは、歯科医院で受診してしかりとした診断を受けることが必要です。



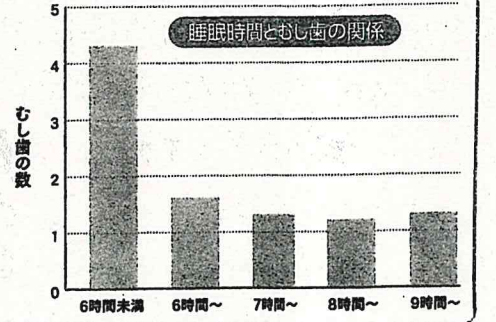
市販飲料水に注意

日常的にpHの低いドリンクと水の代わり、食後に、就寝前に飲んだりすると口の中に糖質が残り続け、歯垢の増殖を助け、むし歯を引き起こす要因となりますので注意しましょう。また、pHの低い飲料水は歯が溶ける原因となることもあります。

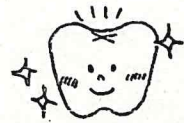


寝る前の食事と睡眠不足は...

夜更しして夜食を食べると、口の中に残った糖質が唾液で洗い流されず、酸が中和されないため、むし歯のリスクが高くなります。また、睡眠不足の状態も唾液の量を減少させるため、むし歯のリスクが高くなります。



歯科検診を終えて



歯科校医の小柳先生より...今年すでに歯科検診を行った学校の先生方から、今年も例年より検診結果がよくない聞き、神明中はどうなのかと心配でしつぱるなと悪く感じている感じはしませんでした」というコメントをいただきました。

昨年度と今年度と比べると下のような結果でした。おし歯(永久歯)歯垢・歯肉に関しては、あまり変化はありませんでしたが、歯石に関しては、昨年度よりも増えています。歯石にならしたら歯みがきでは取ることができませんので必ず受診してください。

昨年度との比較 (歯垢・歯肉・歯石) 単位：人

		むし歯 (永久歯)	歯垢		歯肉		歯石
			判定1	※判定2	判定1	判定2	
2年男子	昨年	1	13	0	7	0	0
	今年	2	13	2	9	0	8
2年女子	昨年	2	4	0	1	0	0
	今年	2	0	0	1	0	3
3年男子	昨年	1	8	0	3	0	7
	今年	0	5	1	2	0	8
3年女子	昨年	3	8	0	3	0	4
	今年	4	5	0	3	0	8

※判定2と診断された場合のみ「受診のおすすめ」とお知らせしています

■ 昨年度より人数が増えているところ



かかりつけの歯科医を
もちましょう

おし歯や歯周病の治療はけいびないであ！予防のためはフロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったりなどなど。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



寒い冬...水分補給が大事

私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、蒸発が進みやすいです。また、夏も暑いと感じにくいので、水分をとる機会が減り、脱水状態になりがち。水分不足で鼻粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなります。夜寝る前や起床時の(おしどが)暑いと感じる前にとりましょう。



体脂肪は「多すぎ」「少なすぎ」

Q 脂肪なんてない方がいい？

♡ 脂肪の役割

- ・エネルギー源
- ・からだの保温
- ・内臓の保護

(脂肪には生命維持のため大切な役割がある。特に寒い季節には必需品です。)

Q 脂肪は多い方がいい？

♡ 標準的な体脂肪率(30未満)

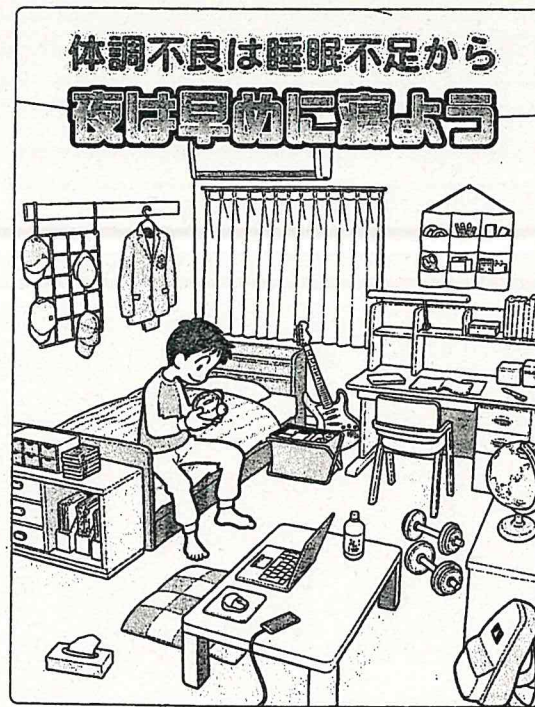
- ・男性 14~20%
- ・女性 17~24%

(多すぎると少なすぎると病気になる可能性があります。)

◆ 「多すぎ」「少なすぎ」が体脂肪の極意です。

2枚の絵を見くらべて

7つのまぢがりをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ



イラスト：タカハシダイスケ

予防接種はウイルスの毒性を抑えたり、死滅させたりして作った「ワクチン」を体内に入ることによって、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。ただ、明らかに発熱(37.5℃以上か目安)があるとき、急性疾患にかかっているときや体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。体調の良いときに受診しましょう。

