

ほけんだより



NO. 9

令和6年6月14日発行
杉並区立高南中学校
保健室

運動会後からコロナ様症状での欠席が増加しています。今回、2学年でコロナ感染症症状の流行が見られ、学年閉鎖となりました。発熱以外では頭痛、咽頭痛などの症状が多く見られています。症状がある場合は、学校で流行していることを伝え、感染拡大防止のためコロナの検査への協力をお願いします。

検査の結果、陰性で発熱も見られない場合は登校可能です。ただ、症状がある場合はマスクをして過ごすようにしましょう。

各校医の先生に気になることについて保健給食委員

がインタビューをしました！

内科の富士崎 隆先生に聞きました！

Q. 内科に受診するような症状はどのような症状の時は必ず受診した方が良いでしょうか。

A. 高熱、嘔吐、下痢、喘息発作などです。のどの痛み、少しの咳なら受診しなくてOKです。

Q. 便秘にならないように気を付けることは何ですか。

また、便秘になったらどのような状態で受診を考えたら良いですか。

A. ・納豆やヨーグルトなどの発酵食品を食べる。
・ブロッコリー、れんこん、さつまいもなどの食物繊維が多い野菜を食べる。
・水分をたくさん摂る。

また、下痢などの時や3日間出なかったり、お腹が痛くなったら受診する。

受診する判断を自分でできるように

しましょう！！

2年 保健給食委員 尾澤・中原・佐久間・清野

歯科の村田 尚先生に聞きました！

村田先生にインタビュー

1 口臭はどのように発生するの？

口臭は主に胃や口の乾燥から発生します。キョーサなどのおいしく強いものを食べた時はしょうがないみたいですが...。さらに、むし歯があっても口臭の原因になるそうです。口臭を防ぐためには「歯みがき」「うがい」をすることが大切です！

2 舌用はふらしは効果ある？

正しく使えば「効果は」あるけど、一歩間違えると大変のようです。舌を強くみがきすぎてしまうと味覚が分からなくなってしまうそうです。村田先生によると、中学生はまた若いから使わなくてもいいみたいです！

3 歯の管理を放置するとどうなる？

むし歯になったり、歯肉炎になったりします。さらにそれが悪化してはうと、歯がぬけてしまい一生はえてこなくなってしまうこともあります。歯がなくなったら、できなくなることをたくさんあるので歯は守りましょう！

4 歯医者にはどのくらいのペースでいったらいいの？

理想は3ヶ月に1回くらいのペースでいくのがベストのようです。ですが、人によって違うので強制はできないけれど、時間がある時には行ってみたいかもいいかもしれません！

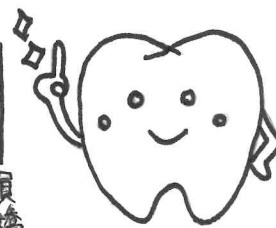
おまけ

オススメの歯みがき粉は？

フッ素がたくさん入った歯みがき粉がオススメのようです。

歯医者に行こねば！！

保健給食委員
3年 渡邊 高橋



歯科のお知らせをもらった人

○むし歯がある人は放置せず、必ず治療に行ってください！口臭の原因にもなるよ。

○歯石がある人はブラッシングでは取れません。治療に行き、歯垢が残らないブラッシング指導をぜひ受けてください。放っておくと歯周病の原因にもなるよ。

○歯列や噛み合わせでお知らせをもらった人は、治療が必要かどうか含め一度相談に行ってください。すでに相談済みの場合は、受診せず、その旨を保護者の方に記載してもらい用紙を提出ください。

裏面に続きます。→