

健やか

11月

令和5年11月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。冬に備える準備はできていますか？感染症対策のため、冬季も換気は継続していきますので、個人で防寒具を準備して調節をしましょう。

11月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	16日(木)	全学年(学年別)	薬物乱用防止について
笠間元気 week	6日~10日	全学年(小中合同)	早寝早起き朝ごはん、歯みがき向上
薬物乱用防止教室	8日(水)	全学年	講師：茨城県警少年棟1センター

笠間元気 week(笠間小中) 11/6(月)~11/10(金)

毎日の生活習慣を見直し、整えていきましょう！(11/8~10 生活チェック表実施) 今回は「歯みがき習慣」にスポットを当て、ブラッシングの仕方を動画で確認します。期間中、3年生のテストや県駅伝もありますが、大事な日の前日は早めに寝てコンディションを整え、全力を出せるようにしましょう。

感染症情報 ~インフルエンザA型が流行中~

10月には、本校でも2年生を中心にインフルエンザの集団感染があり、複数のクラスで学級閉鎖の措置をとりました。現在も、まだ気を抜けない状況です。「のどの痛み」、「せき」等のかぜ症状がある場合、まずはマスクの着用をお願いします。手洗い・換気等に一層気を付けていきましょう。

【インフルエンザと「かぜ」の違い】

	<かぜ>	<インフルエンザ>
症状の進行	比較的ゆっくり進行	急激に進行
症状	せき・くしゃみ・鼻水・鼻閉など 発熱しないこともある	急な発熱、全身のだるさ、悪寒、頭痛等の全身 症状が強く現れ、同時か遅れて「かぜ症状」
合併症(重症化)	しにくい	インフルエンザ脳症、肺炎、中耳炎等
特効薬	なし	あり
出席停止	なし	あり(発症日を0日として5日、かつ 解熱後2日を経過するまで)

インフルエンザは重症化することがありますので、疑いがあれば受診をお勧めします。抗ウイルス薬には数種類あり、発症して48時間以内に服用すると、発熱期間を短く、感染拡大を防ぐ効果があります。

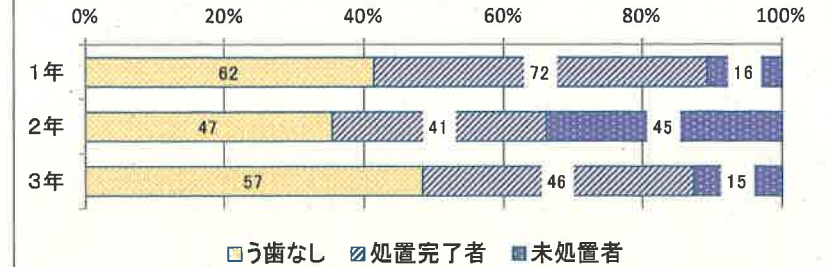
今年度の歯科検診結果から



11月8日は「いい歯の日」

- ・2年生のむし歯未処置者の割合が高い。例年、中1から中2にかけて「むし歯未処置者」の割合が増加する傾向があるので注意が必要。
- ・3年生は、昨年度未処置者が多かったが、処置完了した生徒が多い。
- ・茨城県平均と比較すると、本校は「むし歯を経験する」生徒の割合が高い。

令和5年度歯科検診 う歯(むし歯)の状況



笠間中の目標：「むし歯をつくらない」生活習慣にしていこう！

むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH(酸性度)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること(間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす)や再石灰化を促すこと(歯みがき剤、キシリトールの適度な使用)を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

「せきエチケット」にご協力ください！

ウイルスを含んだ飛沫が、せきやくしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。特にインフルエンザウイルスは乾燥に強く、付着して生存したり、死滅せずに空気中に舞い上がったりすることがあります。日頃の清掃、手洗い、ゴミの処理のエチケットなどに気を付けることが予防になります。



使ったティッシュはビニール袋に密閉！

とっさの時は袖でカバー！



「もしかして風邪？」と思ったら、周りにうつさない「マナー」、マスクを正しく着用しよう。