



ほけんだより 11月号

夢野台高校
保健室



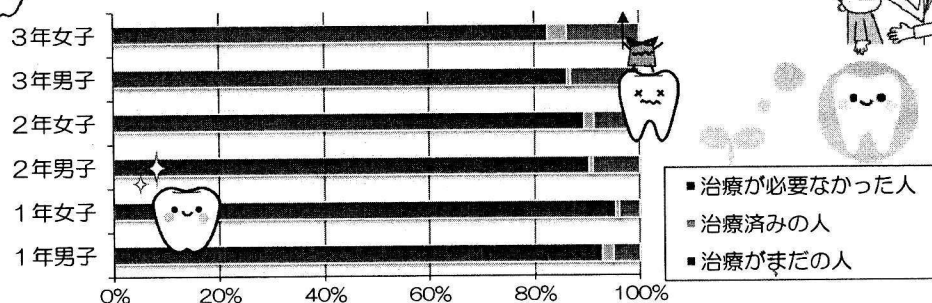
11月8日は「いい歯の日」です!!

5月に実施した歯科検診の結果、本校生の88.8%にはむし歯が無く、とても良い状態です。むし歯が無かった人はこの調子で口腔内の健康を保ってってください。

むし歯にならないようにするためには、毎日磨き残しのないように丁寧に歯磨きをするほか、歯医者さんに行って定期的に口腔内をチェックしてもらい、歯垢・歯石を取ってもらったり自分の歯並びに合った歯磨き指導をしてもらうことがオススメです。

5月の検診後、結果のお知らせをもらった92人中、歯科で治療を受けた人は15人で、現在むし歯の治療率は16.3%です。風邪は自然に治るけれど、むし歯は放置しても自然治癒しません!!悪化します!!しっかり治療してみんなで治療率100%を目指しましょう。

夢野台高校の歯科受診状況は・・・(令和元年10月30日現在)



インフルエンザ予防に歯磨き!!

インフルエンザ対策といえば、まめに手洗い、まめにマスク・・・ですが、実は歯磨きも有効だと知っていますか?インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これをしっかり歯磨きで取り除けば、感染しにくくなるのです。

むし歯予防だけではなく、インフルエンザの予防のためにも丁寧な歯磨きをしましょう!

知っておこう! 非常時の口内ケア



歯ブラシがない時
清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

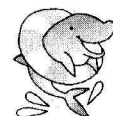
水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



氷が用意できる時は

ペットボトルのキャップ1~2杯分でも十分すぎます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



もうすぐ2年生は修学旅行です!! より良い旅にするために・・・



旅行前・旅行中

◎体調の悪い人、持病等で心配なことがある人は病院を受診し主治医の指示を受けておこう!!

- ・飛行機の上昇・下降時に気圧の変化で中耳炎を起こす事があります。特に風邪をひいている人や中耳炎の既往がある人は耳鼻科で相談したり、必要な治療を受けておきましょう。
- ・むし歯も気圧の変化で痛みが酷くなる場合があります。きちんと治療を済ませましょう。
- ・薬が必要な人は、必ず自分の体に合った飲みなれた薬を持参しましょう。勝手に自分たちで薬の貸し借りをするのは絶対ダメ!!

◎睡眠をきちんととる!!

- ・必ず当日中(0時まで)に布団に入るようにしよう!
- ・修学旅行中は消灯時間を守ろう!睡眠時間は自分の体を守るための大切な時間。周りの人の安眠を妨害するのは絶対ダメ!!

◎3食きちんと食べる!!

- ・緑黄色野菜や柑橘類は免疫力UPに効果的!
- ・旅行中は野菜が不足しがちです。バイキングなどを利用し積極的に摂ろう!



旅行後

◎帰宅後はしっかり休養をとる!!

疲れを残さないために週末はしっかり休もう!

◎修学旅行中の病気や怪我で帰宅後に病院受診した場合は必ず保健室まで連絡を!!

※発熱・下痢・腹痛などの症状が出た場合は必ず11月23日(祝)までに受診してください。内科的症状では帰宅した翌日中に受診しないと日本スポーツ振興センター災害共済給付対象外になります。



飛行機内で耳が痛くなったら・・・

- ◆水を何回かに分けて飲んでみる(飴をなめたり、ガムを噛むことも効果的)
- ◆あくびをしたり、口を大きく開けてみる
- ◆口を閉じ、鼻をつまんで鼻に軽い圧力をかけ、息または唾を飲む「耳抜き」をする

10代に多い月経困難症

教育相談予定



平成28年度スポーツ庁委託事業「子供の体力向上課題対策プロジェクト」の調査によると、女子中高生の約7割が月経痛の悩みを持っており、月経関連症状で学業運動に影響がないと答えたのはわずか20%でした。

もし、毎月困っていたり、修学旅行や入試と重なったらどうしようと悩んでいる人がいたら、一度保健室に相談に来てください。



<相談場所>カウンセリングルーム

<相談時間>午前... 9:30~12:30
午後... 14:00~17:00

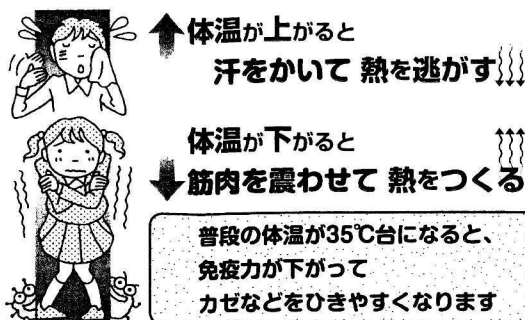
*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

11月	12月
8日(金) 午後	6日(金) 午後
15日(金) 午後	20日(金) 午前
29日(金) 午後	

体温をキープしよう!

低体温ではありませんか?

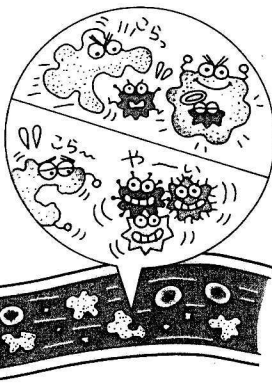
人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



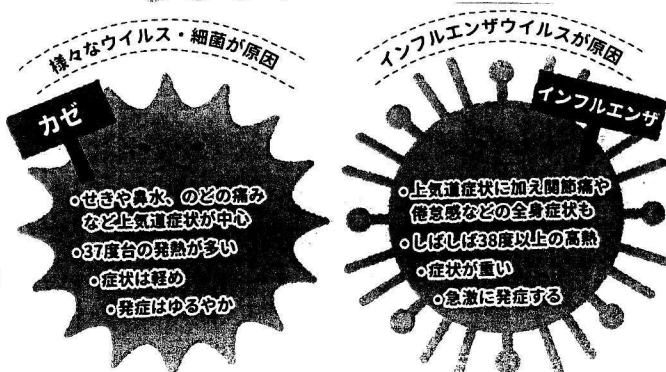
＜低体温を改善するには＞

- からだを冷やす食べ物とすぎない。
- 夏にエアコンを使いすぎない。
- バランスのよい食事を心がける。
- 適度な運動をする。
- 無理なダイエットをしない。
- 湯ぶねにゆっくりつかる。
- 薄着をしない。

インフルエンザについて

比較 かぜとインフルエンザ

毎年流行しているインフルエンザ。ちゃんと理解できているようで理解できていません。今一度、インフルエンザについて考えてみましょう。



○インフルエンザを発症した場合どうすればいい?

かぜには症状を緩和する薬はありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲み、重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう!

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止!

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

今月の担当は…
生徒保健委員会
年 組
()
年 組
()

そろそろ、インフルエンザが流行りだすので体調管理をしっかりと寒さに備えましょう。
～体温上げて元気に冬を迎えよう!!～

登校する際は生徒手帳のP.59,60の説明をよく読んで、P.62,63のインフルエンザ罹患証明書を書いて、保健室に提出してください。