

保健だより



新潟県立新潟工業高等学校
保健室
平成30年11月19日

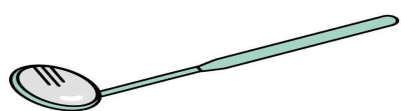


11月8日 いい歯、11月はいがた健口文化推進月間です

新潟県では、11月1日～30日を『健口文化推進月間』として平成20年から県条例に規定し、取り組んでいます。みなさんもこの1か月間、いつもより少し丁寧に歯磨きを行い、口腔内を清潔に保ちましょう。そして歯の健康づくりの習慣化を目指しましょう！

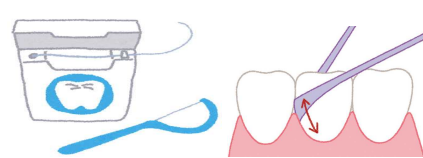
日本では虫歯になったら歯医者に行く、という考えが一般的と考えられていますが、海外では定期的に歯医者

上下前歯の裏側、上の奥歯の様子を
みたことがありますか



鏡を使って歯の裏側や奥
歯を見よう

歯垢が挟まっていますか



デンタルフロスを使って歯
と歯の間に歯垢を落とそう

春に実施した歯科検診で歯科受診の対象者がたくさんいました。
手遅れにならないように受診をしましょう！

口臭が気になっていませんか



舌ブラシを使用して舌を
磨いてみましょう

そろそろインフルエンザに備えましょう

毎年インフルエンザ流行は話題ですが、皆さんは感染したことがありますか。今年こそインフルエンザにかからないように今から予防をしよう！基本的な予防方法で、インフルエンザを寄せつけないようにしましょう！

手洗い 石鹸をつけて爪・指の間、手首をよく洗う

うがい のどの奥までうがいを

洗顔 顔にも菌がついてるため水洗いする

マスク 風邪予防のため・人にうつさないために

換気 空気中のウイルスを外へ出す・気分転換

早寝 疲れた体に寝不足は、免疫力が下がります

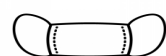
早起き 菌はだらだらしている体を好みます

運動 体温を上げて体を元気にしよう

3食食事 バランスの良い食事で内側から活力を

予防接種 ワクチンの有効期間は5ヵ月。
注射をするひとは、早めの予約をしましょう。

インフルエンザについて



- ・急に38℃以上の高熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の痛み
- ・重症化するとインフルエンザ脳症になり命にかかわることがある
- ・出席停止期間は発症後5日、解熱後2日



寒くなってきましたが、みなさん寒さ対策はしていますか？日夜の寒暖差が激しく、天気の日内変動もあるため、体が不調になる時期です。また、今月末から期末考査がはじまります。2年生はテスト後に修学旅行を控えています。風邪予防を徹底し、菌やウイルスに負けないからだづくりを心がけていきましょう。

麻しん・風しんって、どんな病気？

麻しんの症状

発熱

約1週間程度続き、39℃以上になることも。

目の充血・せき・鼻水・くしゃみ

初期症状はかぜに似た症状、目やにができる。

発疹

高熱とともに赤い発疹が全身に出る。熱が下がると茶色になる。

主な合併症

現在、中・高校生の方は、予防接種を受けている人が多く感染の可能性は低い人が多いと言われています。予防接種を受けていない大人が海外渡航時に感染する輸入症例も多くみられます。感染の多くは予防接種歴があまりない20～40歳代の大人に多いと言われています。

麻しん・風しんの予防接種は1歳以上で2回の予防接種が必要です。みなさんももう一度予防接種の実施状況を保護者の人と確認してみましょう。

風しんの症状

発熱

38℃前後の熱が出るが、熱が出ないこともある。

リンパ節の腫れ

耳の後ろ、首のリンパ節が腫れる。

発疹

麻しんと同様に赤い発疹がでる。

※感染しても症状が出ない場合もあります。

※妊婦さんに感染すると赤ちゃんに感



ノロウイルスに要注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行する時期です。ノロウイルスは嘔吐・下痢症と言われており、激しい消化器症状が主になり、感染力は極めて強いです。ノロウイルスについて知り、感染防止につとめましょう。

- ・ウイルス感染はカキや二枚貝などの摂取から発症
- ・十分な加熱でウイルスは死滅する
- ・排泄物中に含まれるウイルス量は非常に多い
- ・排泄後の手洗い、吐物の処理方法は厳密に行う
- ・ドアノブや吐物から飛ぶ小さな水滴も危険
- ・トイレでスマホを使用するとスマホが汚染され、感染拡大の恐れがあるのでしない
- ・アルコール消毒ではなく、ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムを使用する
- ・嘔吐、下痢中はお腹を休めるため食事摂取は避け水分摂取をこまめに行う
- ・感染性胃腸炎の場合は出席停止となる

【冬季うつ病】

冬になるとどんよりした天気、からだに太陽が当たらないことが続き、なんとなく気分が落ち込むことがあります。

そんなときは一人で悩まず、家族や友達、近くの大人に相談してみてください。どんな悩みでもかまいません。食欲、意欲減退・朝起きれない・眠れないなど、生活上困っていることはありません。

お話してみませんか

スクールカウンセラー来校日

11月20日(火) 12月10日(月)

11月26日(月) 12月20日(木)

12月6日(木) 1階書道室のならび、相談室にて