

保健だより

11月

令和6年11月号
鴻巣市立吹上北中学校
保健室

11月1日に実施された合唱コンクールでは、みなさんの歌声が美しく響いていて、感動的でした。最近、寒さも本格的になり、校内でも風邪気味の生徒が増えてきています。今後は三者面談や二者面談、期末テストが予定されているので、体を冷やさないようにして体調管理に努めましょう。

ストレスをためないことも
かぜ予防



~1年生にお知らせ~(色覚検査の日程)

11月15日(金)	1年1組	帰りの会終了後(希望者対象)
11月18日(月)	1年2組	※結果は後日手紙でお知らせ
11月19日(火)	1年3組	します。

希望されていない場合でも、保護者の方から担任まで連絡いただければ検査は可能です。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



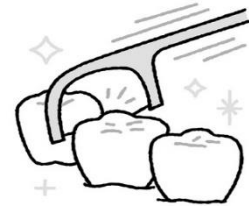
食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

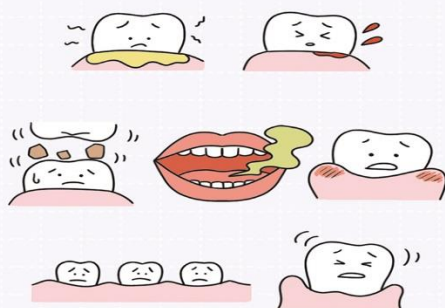


歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯肉炎 や 歯周炎 に 注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

※1学期の歯科健診で受診のお知らせを受け取っていて、まだ受診していない人は早めに受診しましょう!



感染症を予防しよう！



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友人など周りの人がかかるのも大変ですよね。また、現在、全国的にインフルエンザが流行し始めています。みんなで感染症を予防するために、次のことに気を付けて過ごしましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いい加減に手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、石けんを使って、爪の先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わずに、そでや上着の内側で鼻や口を覆いましょう。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では休み時間ごとを目安に、家では2カ所の窓を開けたり、扇風機や風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れ替えましょう。



4 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫力が弱まってしまう。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています

現在、マイコプラズマ肺炎が全国的に流行していることがニュースになっています。過去10年間で最も多い状況であることと、埼玉県が関東で突出して感染が拡大しているとのこと。



マイコプラズマ肺炎とは？

頑固なせきをともなう呼吸器感染症。小児や若い人に比較的多い。

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ (*Mycoplasma pneumoniae*)」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いものの一つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてもみられ、秋冬に増加する傾向があります。

主な症状

発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状が見られます。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。重症化してしまうと、5~10%未満の人で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発する症例も報告されています。

予防と対策

普段から石けんによる手洗いをしっかりしましょう。感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。せきの症状がある場合には、マスクを着用するなど“せきエチケット”を守ることを心掛けましょう。発熱や倦怠感、せきなどの症状がある時は、早めに医療機関に電話して受診するようにしましょう。