

# 保健だより 1月

2020. 1. 20

保健室

新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期をスタートしていることと思います。  
 暦の上で一番寒いとされている日を知っていますか? 「大寒」という日が一番寒いとされていて、令和2年は、1月20日が大寒の日です。寒さが強まるとインフルエンザも流行し始めます。栄養、休養、運動に気を付けた規則正しい生活をし、自分の体調をしっかりと管理しましょう。

## 「インフルエンザ」と「かぜ」のちがい

インフルエンザ		かぜ
急激	発症	緩徐
38～39度になることも	発熱	多くは37度台
上気道症状に加え、筋肉痛・関節痛・倦怠感といった全身症状も	症状	鼻水、のどの痛み、咳といった上気道症状に限定
インフルエンザウイルス	原因	さまざまなウイルス・細菌
ある	ワクチン	ない
対症療法に加え抗ウイルス薬	治療	対症療法

## インフルエンザかな?と思ったら

- ・なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は、発症して48時間以内に服用するのが効果的といわれているので、なるべく早めの受診を心掛け、重症化を防ぎましょう。

- ・マスクを着用し、周囲の人にうつさないように気を付けましょう。

いつでもマスクが使えるよう、かばんの中に数枚入れておきましょう。

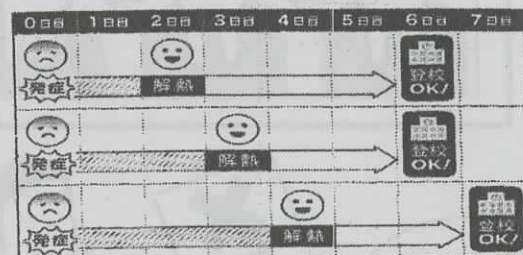
## インフルエンザにかかってしまったら

- ・出席停止となるので、登校してはいけません。感染拡大を防ぐために、決められた期間、きちんとお休みしてください。

### 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ  
 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染の恐れがないと判断した場合はこの限りではありません。



### 備考

- (1) 発症とは、インフルエンザ様症状(発熱等)が始まった日のことで、必ずしも病院を受診した日ではありません。
- (2) 最短でも発症後5日間は出席停止となります。また、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。
- (3) 1日の内に発熱と解熱をともに認めた日は、発熱期間となります。
- (4) インフルエンザの診断を受けた場合、出席停止の処理上、医師の証明を取り、担任へ提出してください。証明用紙は学校に用意しています。また、学校のホームページよりダウンロードも可能です。

医師による証明書記入は有料の場合もありますので御了承ください。

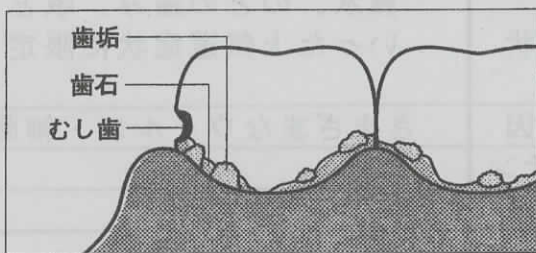
## 口の健康について ～歯磨きでは取れない歯の汚れ“歯石”～

歯を磨かなくても、すぐにむし歯にはならないから大丈夫だと思っている人はいませんか？食後に歯を磨かないと、歯の表面に細菌の塊である歯垢が8時間程でできてきて、その歯垢は2日程で硬くなり始め、約2週間後には歯ブラシでは落とせない程の硬い歯石になります。歯石があると、歯肉炎や口臭の原因になるだけでなく、むし歯や将来歯が抜け落ちてしまう(歯周病になる)リスクも高めます。

歯石とは

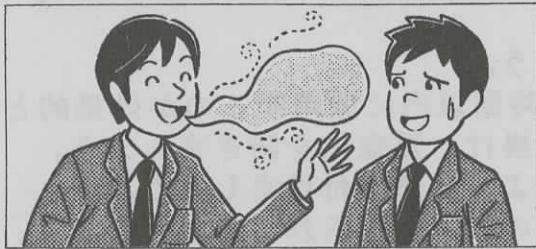
- ・細菌の塊である歯垢が固まったもの
- ・歯の様々なトラブルの原因となる
- ・歯ブラシで落とすことができないほど硬い
- ・除去するには、歯科で取ってもらう必要がある

### 歯石が起こすトラブル



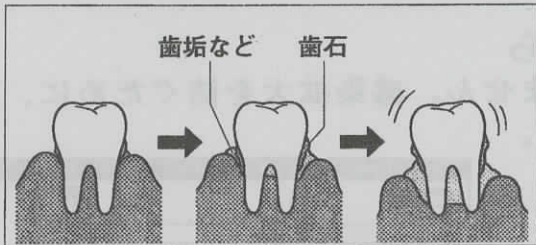
#### むし歯や歯肉炎になりやすくなる

歯石ができた歯は表面がざらついているので、むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢が更に付着しやすくなります。



#### 口臭の原因となる

歯石のできた歯には口臭のもととなる歯垢が付着しやすいので、口臭がひどくなります。



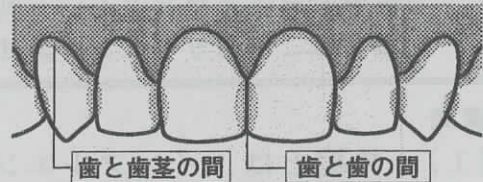
#### 将来、歯が抜けるリスクが高まる

歯と歯茎の間に歯石や歯垢などが潜り込むことで炎症が起きて歯を支えている骨が弱り、将来、歯が抜ける場合もあります。

歯垢から歯を守るために



歯垢はべったりと歯に張り付いているため、洗口液で口をゆすいただけでは落とせません



歯と歯茎の間や、歯と歯の間は磨きにくくて歯垢がたまりやすいので、注意して磨きます。デンタルフロスの使用もおすすめです。

12月の保護者懇談会で、1学期に実施した視力や歯科の検査で受診勧告していたけれどまだ受診していない人に再勧告しました。その後、視力は何人も受診をしています、歯科での受診者は増えていません。歯は食べていくために大切です。まだ受診していない人は、歯科受診してください。