

保健だより 11月

令和3年11月 土浦第一高等学校定時制 Vol.7

インフルエンザ流行の時期になりました。日本では例年12～3月に集団発生が始まります。新型コロナウイルス感染症流行に伴い、近年はインフルエンザ患者が大幅に減少していますが、油断はできません。



インフルエンザを予防する策として「予防接種」がありますが、予防接種を受けたからといって、「絶対にインフルエンザにかからない」というわけではありません。かかりにくくなったり、重症化せずに比較的軽い症状で済むのが予防接種の利点でもあります。ぜひ早めに予防接種を受けましょう。

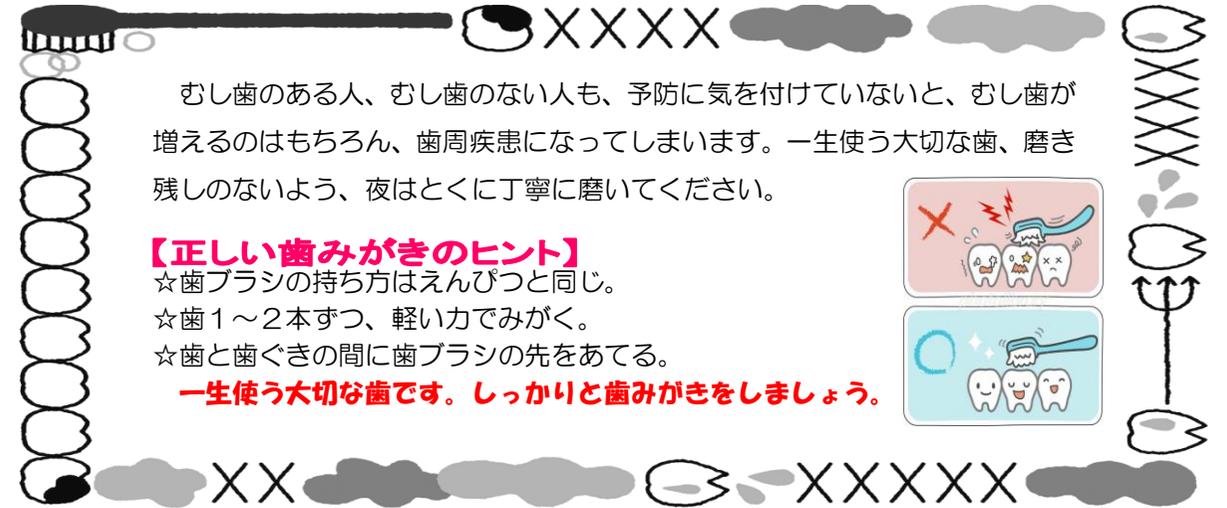
かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
始まり方	 のどの痛みや鼻水、くしゃみ等の症状から始まることが多い。	 関節痛や、急な熱の上昇、全身の症状から始まることが多い。
熱	 37度～38度の熱	 38度以上の高熱
主な症状	 鼻水、鼻づまり、せき、たん、のどの痛み、腹痛、頭痛	 関節痛、筋肉痛、だるさ、激しい頭痛、悪寒
登校	症状によって判断する。	症状が出てから5日たち、かつ、熱が下がってから2日たつまで登校できない。

感染症対策に必要なこと

<p>丁寧な手洗い・うがい</p> <p>感染症予防の基本です。ただし、粗末に行うと逆効果になることもあるので、時間をかけて丁寧な手洗い・うがいを心がけましょう。できないときは手指消毒をしましょう。</p>	<p>日々の早寝・早起き</p> <p>身体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることが大切です。</p>
<p>食事は栄養バランスよく</p> <p>身体の免疫力を高めるためにも、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。好き嫌いをせずに何でもおいしくいただきます。</p>	<p>適度な換気</p> <p>乾燥した空気の中ではウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。</p>

11月8日はいい歯の日



むし歯のある人、むし歯のない人も、予防に気を付けていないと、むし歯が増えるのはもちろん、歯周疾患になってしまいます。一生使う大切な歯、磨き残しのないよう、夜はとくに丁寧に磨いてください。

【正しい歯みがきのヒント】

☆歯ブラシの持ち方はえんぴつと同じ。

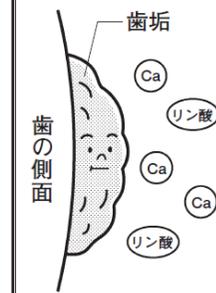
☆歯1～2本ずつ、軽い力でみがく。

☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先をあてる。

一生使う大切な歯です。しっかりと歯みがきをしましょう。



歯石ができる仕組み

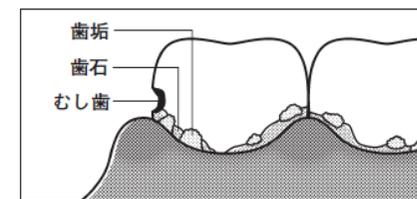


歯磨きをしないと、細菌の塊である歯垢が歯に付着します。放置しておくとカルシウムやリン酸と結びつき、硬くなり始めます。



硬くなった歯垢は、2週間ほどで更に硬い歯石になり、様々な歯のトラブルの原因となります。

歯石が起こすトラブル



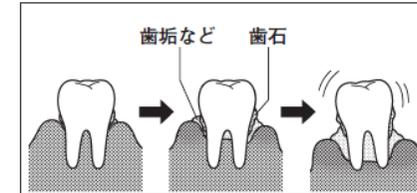
むし歯や歯肉炎になりやすくなる

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。

歯垢の進化形「歯石」について知ろう