

保健だより 迎春 1月



2012・1
旭中保健室
文責 佐藤



明けまして、おめでとうございます。冬休みはどうでしたか。初詣などに行ったりして、ゆっくり過ごすことができましたか。2012年の目標をしっかりと立て、それに向かって頑張りましょう。かぜやインフルエンザが流行する時期です。かぜやインフルエンザにならないための予防をしっかりと、毎日元気に生活しましょう。



インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあっていわれています。

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



早く受診する



抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。

しっかり休む



インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲むものを。

マスクをする



着用のスヌメ

他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

マイコプラズマ肺炎流行中

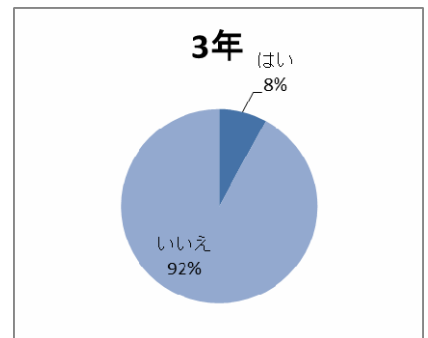
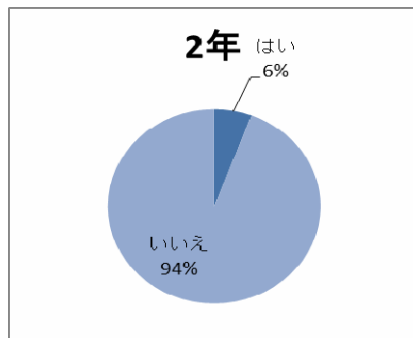
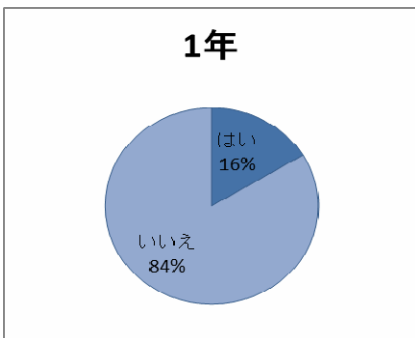
マイコプラズマという病原体による感染症です。初期には発熱やけんたい感、頭痛などがみられます。その後、たんを伴わない乾いたせきが出始め、特に夜間に激しく出ることが多いのが特徴です。かぜとの見分けが難しいと言われますが、頑固なせきが長く続く場合にはマイコプラズマ肺炎の可能性があります。飛沫感染（感染者のせきによって飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染）しますので、学校や家庭内でうつることも多いです。流行期には、一般のかぜ予防と同様、うがい手洗い・マスクをすることが大切になります。



歯についてのアンケートから

9月20日から9月27日に皆さんから歯についてのアンケートをとりました。今回は質問の3と4についての結果をお知らせします。

3 学校では給食の後、歯みがきをしていますか？

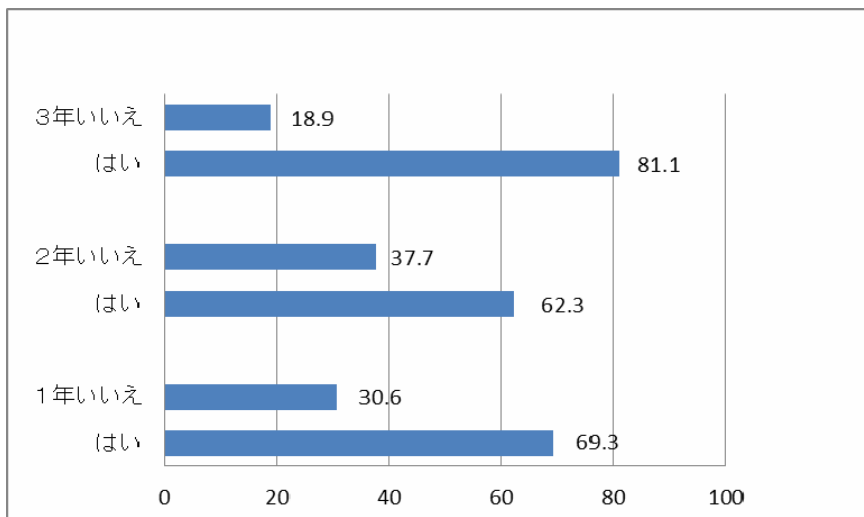


小学校では給食の後、歯みがきタイムがあってみなさん歯みがきをしてから、お昼休みを過ごしたと思いますが、残念ながら中学生になると、歯みがきをする生徒が少なくなっています。

歯や歯肉の健康を守る上でもエチケットの上でも給食後の歯みがきは大切です。さわやかな笑顔でお昼休みを過ごしてください。



4 自分の歯並びに合わせて歯をみがいていますか？



3年生は80%以上の生徒が自分の歯並びに合わせて歯をみがいていることがわかりました。歯並びに合わせてみがくことでプラーク（歯垢）をていねいに取り除くことができ、口の中が清潔に保て、むし歯や歯肉予防になります。

