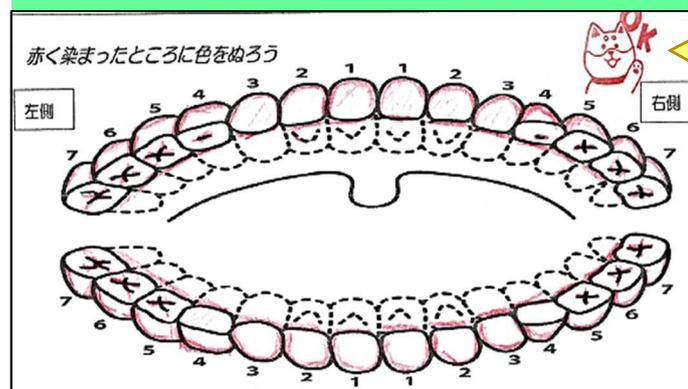


保健体育委員会活動報告

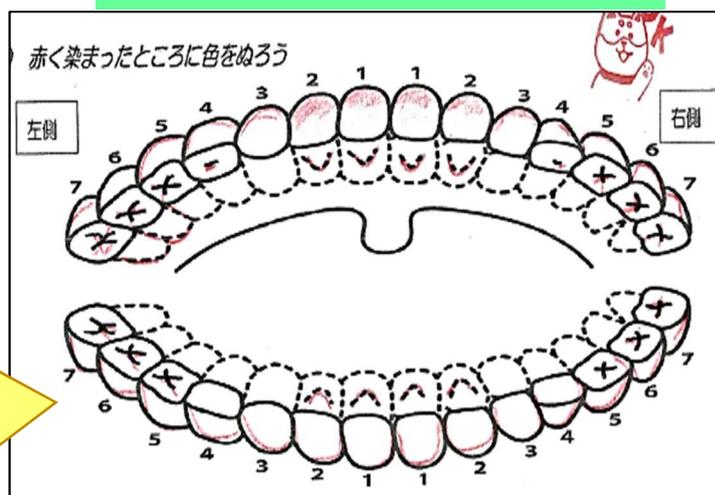
11月18日に行われた専門委員会で、保健体育委員会は「いい歯の日（11月8日）」に合わせて、歯の染め出しを行いました。歯の染め出しは、歯に歯垢がどれだけ付着しているのか（赤く染まる場所）を確認するために行います。宮の原中では歯みがきの時間がありません。それでも昼休みを利用し、きちんと歯みがきをしている人はいます。では、昼休みに歯みがきをしていない人の歯はどうなっているのでしょうか？

歯をみがいていない人は？



歯みがきをしていない理由を聞くと、「お昼休みに遊びたい！」「いつもしていない」という人が多くいました。しかし、こんなに歯垢がたくさん付いています。特に歯と歯ぐきの境目や奥歯の周辺は真っ赤だったようですね。

歯をみがいた人でも？



お昼休みに歯をみがいた人でも、みがき残しがみられます。やはり、歯と歯ぐきの境目や奥歯の周辺にみがき残しが多く見られますね。ほとんどの人がこういう状態だと思います。ササとではなく、ゆっくりと丁寧にみがけば、みがき残しも少なくなるでしょう。

朝昼と、なかなか歯みがきに時間をとることは難しいかもしれません。それなら夜は「奥歯の周辺」や「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」に集中して、ゆっくり丁寧にみがいてください。

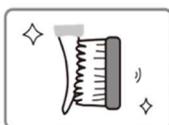
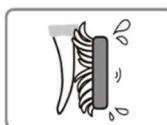
今使っている歯ブラシ後ろ側から見よう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！しっかりと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯に当てる必要があるから！写真のように毛先が開いているとうまく当たりません。

これは前から見た写真ですが、この状態だと、歯の当てたいところに歯ブラシの毛先が当たりません。交換しましょう！！



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！



全員が知っておきたい！



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなものでしょ

...本当に
そうでしょうか？

1

比較

カゼとインフルエンザ

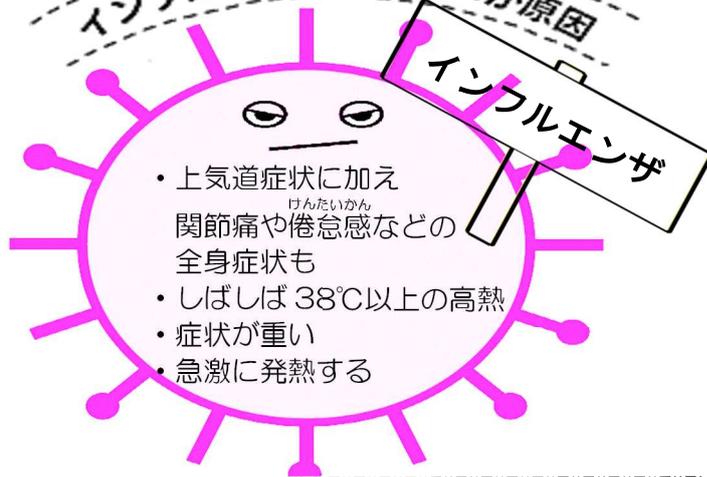
様々なウイルス・細菌が原因



カゼ

- せき鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37℃台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 症状はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因



インフルエンザ

- 上気道症状に加え
関節痛や倦怠感びんたいかんなどの全身症状も
- しばしば 38℃以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発熱する

2 インフルエンザって怖い？

合併症に
要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起きます。

意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。
周りに当てはまる人はいませんか？

4 発症したかも…どうすればいい？

治療薬が
あります

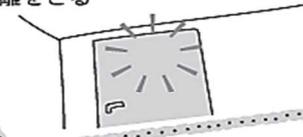
カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

3 家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1~2m以上
距離をとる



近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



食事は一緒に
とらない



手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	××	😊	→	→	→	→	→	→
解熱		→	→	→	→	→	→	→
登校OK							OK	
発症	××	→	→	→	😊	→	→	→
解熱					→	→	→	→
登校OK								OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL: 028-648-2226