

ほけんだより 11月

令和5年10月31日
台東区立忍岡中学校
校長 金榮 晃弘
養護教諭 大野 愛

今年の2学期は、インフルエンザの流行が心配されて始まり、現在は、注意報から警戒レベルとなっています。

症状は、突然の高熱(38℃以上)・関節の痛み・全身のだるさ等で始まり、咳は後からが多いといわれていますが、生徒の中には「のどの痛み」を訴えてから様々な症状が現れていることがあります。

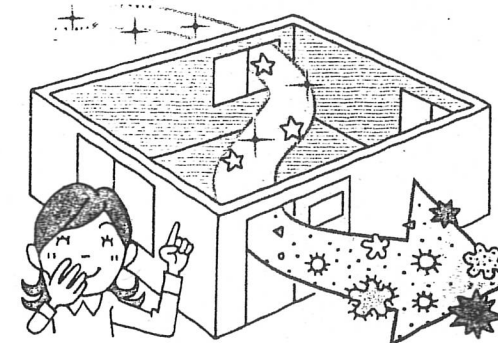
感染を防ぐためには、人が多いところでの不織布製マスクの着用・十分な睡眠と食事・外出後の丁寧な石けんでの手洗い・湿度50~60%の保持・換気・予防接種等があります。

体調が悪い場合は無理をせず、休養したり、医療機関を受診したりしましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

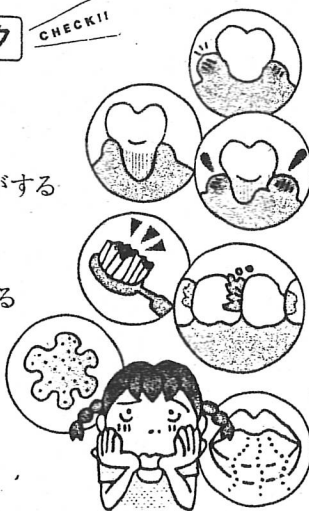


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



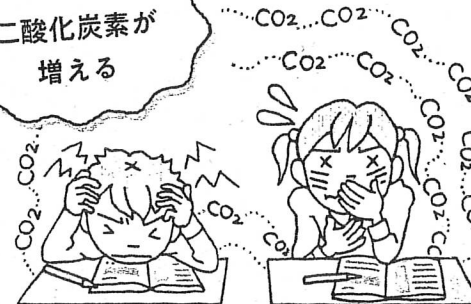
✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。