

保健便り



令和5年10月30日

渋川青翠高等学校

◆11月8日は「いい歯の日」です



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前

歯ブラシを
チェックしましょう

ね寝る前

必ず歯みがき
しましょう

いた痛くなる前

定期的に
歯医者さんに行きましょう



11月8日は『いい歯の日』
です。今年度の歯科検診の結果、
受診が必要な人には「歯科受診の
おすすめ」を配付し

ていますが、受診は済んでいる
でしょうか。むし歯や歯周病は
放置していても自然に良くなる
ことはありません。とくに、歯が
抜ける原因の第1位とされている
歯周病は、進行すると歯を支
える骨まで溶け、最後には歯が
抜けてしまいます。また、歯
周病は口臭の原因ともされて
います。学校においては、学
校保健法に基づき、年に1度、
定期健康診断のなかで歯科検
診を行っています。ただし、
望ましいとされる歯の定期健
診の頻度は「3か月に1回程
度」が理想とされています。と
言うのも、むし歯や歯周病
(歯肉炎)

の進行はとても早いため、年

の1回の受診では手遅れになって
いる場合もあるためです。歯科
健診でむし歯がなかった人も、
定期的に歯科医院にて、歯と
口腔の状態を診てもらおうと
よいでしょう。



今年度の歯科検診で受診のお勧めがあつた人のうち、まだ受診が済んでいない人(担任まで治療報告書が提出されていない人)には、11月中に「受診のおすすめ」を再配付します。

◆体調管理に努めましょう

10月末から11月上旬にかけては、インターンシップ(第1学年)や沖縄修学旅行(第2学年)、1日修学旅行(第3学年)と、行事が続きますので、感染症予防に努め、体調を整えましょう。

全国的には、新型コロナウイルス感染症は次第に減少傾向にありますが、患者数は多い状態が続いているため、引き続き感染対策をお願いします。また、インフルエンザについては先月に続き拡大傾向にあり、インフルエンザ警報が発令されている地域も出ています。他県に行く際は、その地域の感染状況に十分留意してください。

さらに、咽頭結膜熱が過去十年でその患者数が最多となっているそうです。咽頭結膜熱は、「プール熱」とも呼ばれ、主に高熱、結膜炎、咽頭痛を症状とし、夏場に多くみられる感染症です。但し、最近では以前の流行状況のパターンと変わってきており、夏場以外にも流行することもあります。咽頭結膜熱は出席停止の感染症になります。医師より診断を受けた際には、学校(担任)まで連絡をお願いします。



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起きやすいです。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だよう

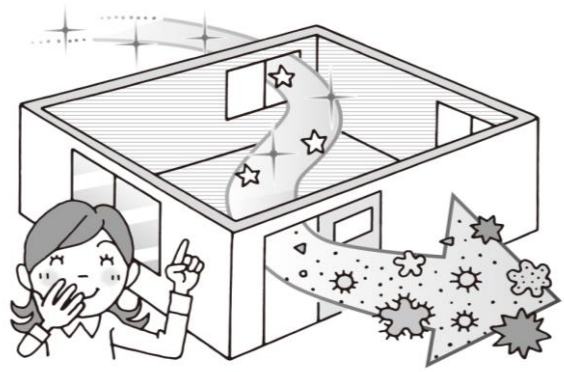


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

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。



換気のしかた

空気の「入口」と「出口」ができるように、2か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、効果的に換気できます。

色覚健康相談(色覚検査)について

本校では、1年生の希望者を対象に色覚健康相談(色覚検査)を実施しています。今年度は10月に実施しました。色覚検査は、他学年の生徒でも保護者の同意(申し込み書を提出)があれば受けることは可能です。希望する生徒がいましたら、保健室まで相談に来てください。