

保健便り



令和6年11月7日

渋川青翠高等学校



感染症流行シーズン到来

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。今年はマイコプラズマ肺炎が過去10年で最大の流行を記録しており、手足口病については現在、群馬県で警報発令中です。この手足口病はインフルエンザやコロナウイルスと異なり、アルコール消毒が効きにくいいため、流水による石鹸手洗い、他者と物の共用を避けること大切です。皆さんには『うつさない・うつらない』を念頭に、これまで以上に感染症予防に留意し、咳エチケットや早めの受診を心掛けるようお願いします。

なお、学校保健安全法施行規則の第三種「その他の感染症」は群馬県では定めておらず、手足口病・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症・伝染性紅斑（リンゴ病）は、出席停止にはなりませんのでご承知おきください。

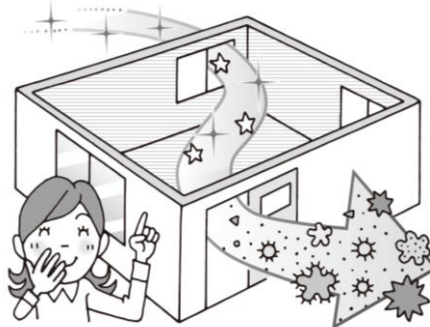
《感染症に係る各種様式》

様式	場合	記入者
治癒証明書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外)	学校保健安全法施行規則により定められた感染症(麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等)と診断を受けた場合	医師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合 ※但し、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書を提出	保護者
新型コロナウイルス感染症における療養報告書	新型コロナウイルス感染症に罹患した場合	保護者

※本校HPからもダウンロード可能です。



- ☆教室では換気扇を常時稼働する。
- ☆対角線の窓を10cm～15cmほど常時開けておく。
- ☆休み時間ごとに窓を5分全開にする。



換気
をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中にウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきたので窓を開けるのが辛くなりました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



◆11月8日は『いい歯の日』

「気圧が低いと頭痛する。」という人がいます。同じシチュエーションで「歯が痛くなる。」という人がいたら要注意です。気圧の変化による歯に痛みは、むし歯が原因になっている可能性があります。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ



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も自然に良くなることはありません。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」を再配付しますので早めに受診を済ませるようにしましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌル・ヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。