

保健便り



令和7年10月31日

渋川青翠高等学校

◆インフルエンザ流行期入り

10月14日、県内の1医療機関当たりの患者報告数が流行開始の目安(基準値1.00)を超えたため、流行期に入ったと発表がありました。群馬県感染症情報(2025年・第16号)によると、現在はA型インフルエンザの報告が多く、複数の市町村で学級閉鎖も出ています。引き続き感染症予防を心がけ、咳エチケットや早めの受診を意識しましょう。



《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。

なお、群馬県では学校保健安全法施行規則の第三種「その他の感染症」に該当する手足口病・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、出席停止の扱いにしていないのでご承知おきください。

◆気圧痛とむし歯の関係

「気圧が低いと頭が痛くなる。」という人は少なくありませんが、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の痛みは、むし歯が原因になっている可能性があるからです。むし歯で歯の表面に穴があき、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態は、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり、痛みがでることがあります。気圧が元に戻ると歯の痛みもなくなりますが放置せずに早めに受診しましょう。



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』

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。受診は済んでいるでしょうか。むし歯や歯周病は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。今年のうちに受診を済ませましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



~~~~~ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。 ~~~~~