

ほけんだより 11月

令和5年 11月6日(月)
京都府立田辺高等学校
保健部

校内の木々も色付きずいぶん気温が低くなってきました。発熱で欠席や早退する人が増えています。新型コロナウイルスの予防対策も引き続き大切ですが、これからの本格的な風邪・インフルエンザ流行の前に予防の習慣と寒さに負けない体作りをしましょう。今年は“風邪知らず”を目指しましょう!!



秋の夜長。眠れないときは…

秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときはこんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る
血行を良くすることで深部体温(体の内部の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



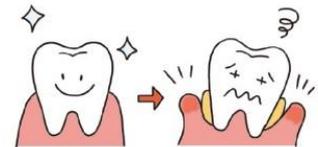
温かい飲み物を飲む
深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・証明を OFF!
タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し覚醒させます。照明はもちろん、これらの機器も早めに OFF!

「いい歯」のためにも「いい歯肉」 11月8日

『いい歯』とは、むし歯がない、歯並びがキレイ、白くてピカピカ、、、そして、歯の重要な役割である「噛むこと」に欠かせない歯肉が健康であることも大切です。歯肉とは言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が痛む・腫れるだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかりと噛めません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯肉の健康にも気をつかいたいですね!



歯科相談を実施しました。

歯科相談を受けた感想より

- ・磨きにくい所の磨き方を教えてもらった。矯正の話も聞いてよかった。
- ・状態を知ることで少し安心したし、むし歯も早急に治そうと思った。
- ・スポーツでも歯は大切だと分かったから大切にしていきたい。
- ・話もわかりやすく今後のアドバイスを頂いたので、(ていねいな歯みがきを)地道に続けようと思いました。



3回にわたり、合計20人が学校歯科医の先生に歯と口腔の状態を診てもらいました。丁寧にアドバイスいただき好評でした!



むし歯は、放っておくと悪化し、健全な歯にもうつってしまうことがあります。むし歯や歯肉炎など、異常がある人は歯科受診を!
磨いているつもりでも磨けていないことが多いので、特に寝る前は丁寧に歯みがきしてください。定期検診やクリーニング(歯石除去)で、さらに口内環境を健康に保てます。



インフルエンザに要注意!



新型コロナウイルス感染症の流行もあり、一昨年に田辺高校でインフルエンザに感染した人はほとんどいませんでした。しかし昨年、インフルエンザに感染した 89 人が出席停止になりました。今年もすでにインフルエンザにかかっている人もいますが、これから気温が下がり空気が乾燥してくるとさらに流行する可能性があります。インフルエンザについて知り万全の対策をとりましょう!

風邪とインフルエンザは何が違うの?



《風邪》

- ・徐々に症状が出てくる
- ・発熱(37~38℃)、鼻水、咽頭痛、咳などの局所症状
- ・感染力は強くない

《インフルエンザ》

- ・急性である
- ・高熱(38℃以上)、全身の倦怠感・関節の痛みなどの全身症状
- ・感染力が強い

どんな症状が出たら病院へ行くべき?



- ・比較的急速に 38℃の発熱があるとき
- ・咳やのどの痛みがある
- ・関節痛や全身の倦怠感がある

以上の症状が全てあてはまる場合は、インフルエンザに感染している可能性があるため受診しましょう。

インフルエンザ予防は、**手洗い・うがい、マスク着用、部屋の換気**など

新型コロナウイルス感染症も対策は同様で**基本的な感染予防対策が有効です!**



インフルエンザ予防接種も効果あり!



予防接種の主な作用は、重症化予防です。予防接種を受けていれば、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

また、抗体ができ予防効果が現れるまでには接種後約2週間かかります。受験や試合、また2年生は研修旅行に備えて予防接種を受けようと考えている人や、新型コロナウイルスの予防接種を予定している人は、医師に相談し、予定を決めておくとう安心です。

※副反応として、接種部分に赤みや腫れが現れる場合がありますので医師と相談をしてください。



もしもかかってしまったら...

インフルエンザによる出席停止の手続きについて



「発症後5日を経過し(発熱等出た日を0日目とする)、かつ解熱後2日を経過するまで」**出席停止**です。

「インフルエンザによる欠席届」(様式2)を提出してください。

※様式は田辺高校ホームページからダウンロードできます。

インフルエンザにかかった場合のみ、医療機関から処方された調剤明細書や薬の説明書等、生徒氏名・受診した日付・医療機関名が明記してあり、インフルエンザにかかったことが証明できる書類をもって「出席停止証明書(様式1)」の代わりとして認めます。

しっかり休養!

元気に登校!

