

ほけんだより 11月

令和6年11月22日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

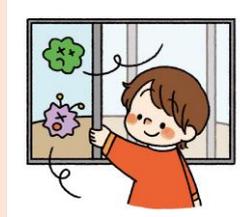
「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあつという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。休みの日も17時の音楽が流れたら余裕を持って帰る準備をし、周囲に気を配りながら安全に帰りましょう。

かぜ症状が目立つようになりました…

朝夕、急に寒くなり、かぜ症状で欠席する生徒が増えてきました。各地ではインフルエンザも増えてきているようです。寒さはこれからが本番です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎なども注意が必要な季節になります。手洗い・うがい・換気・必要に応じてマスク…などの対策とともに、免疫の力を少しでも高めておくことが感染症予防の基本です。そのためには以下のことが有効だそうです。

・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動・ストレスの発散・よく笑う

以上のことは、これまでも言われてきたことではありますが、流行期を前に再確認をしておきたいですね。



感染性胃腸炎について

11月～3月頃にかけて、「感染性胃腸炎」が流行しやすくなります。

【主な症状】嘔吐・下痢・発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときは10回以上になる場合もあります。症状は1～2日でおさまることも多いです。

もしこれらの症状がみられたら、脱水にならないように、こまめに水分補給をしてください。

症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

【家族みんなで手洗いの徹底を】

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんを使って手を洗いましょう。

出席停止はいつまで？

【出席停止期間】

- ・インフルエンザ：「発症後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
- ・コロナ感染症：「発症後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
- ・感染性胃腸炎：「下痢・嘔吐症状が軽快すれば登校可能」

※医師から「感染症」と診断されたら、その日のうちに連絡をお願いします。

第2回 歯の染め出しをします

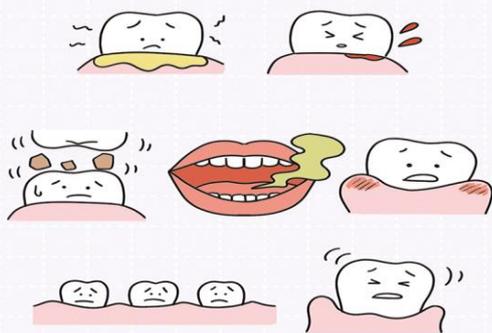
11月21日～27日の昼休みは、給食後、歯みがきをしたあとに「歯の染め出し」を行います。6月の「歯と口の健康週間」でも実施しましたが、11月も「いい歯の日」がありますので、再度自分の口の中や歯と向き合う時間にできたらと思います。

以前と比べ、最近の小中学生は、むし歯は少ないですが、その代わりに「歯肉炎」や「歯周炎」が増えている傾向があるそうです。自分にあった歯みがきの仕方を習得してほしいと思います。

歯肉炎 や 歯周炎 に 注意 !

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

むし歯

ができるメカニズム ～歯の 脱灰 と 再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

***姫戸中学校のむし歯の治療率 現在「60%」**