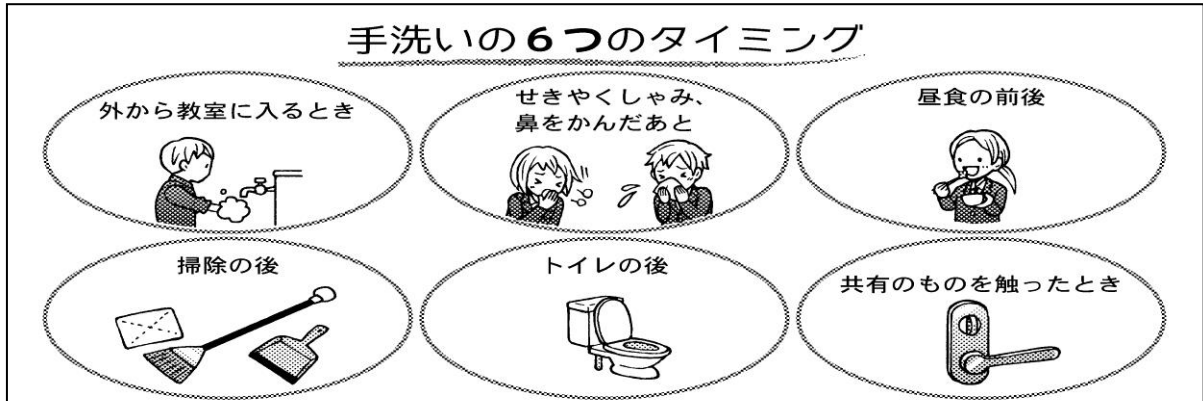


ほけんだより11がっ

令和2年11月2日発行 津奈木中学校 保健室 出口友理恵

県内では、毎日、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されています。引き続き、感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）を心がけましょう。最近、乾燥により手がカサカサしている、手指先の皮膚が切れて出血したなどの訴えが増えています。手を洗った後はしっかり水気を拭き取り、手の皮膚の状態が良くない時はアルコール消毒液を使用することを控えるようにしましょう。場合によっては保湿クリームを使用するといいですね。



～11月8日はいい歯の日～

よくかんで食べると
いいことたくさん

ひみこの歯がい～ぜ



肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。



味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。



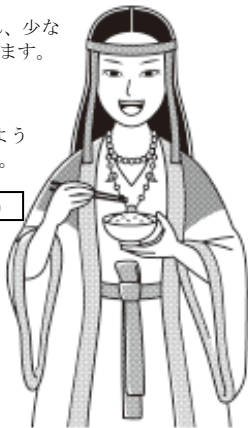
言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になります。



脳の発達

脳の血流が増えて活性化し、記憶力がアップします。



歯の病気を防ぐ

むし歯や歯肉炎を防ぐ唾液の分泌を促します。



がんの予防

食べ物に含まれる発がん性を抑える唾液の分泌を促します。



胃腸の働きを促進

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。



全身の体力向上と全力投球

力いっぱい勉強したり、遊んだりするために必要な丈夫な歯とかむ力がつきます。

大切な空気入れ替え

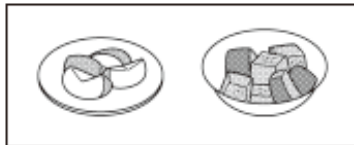
新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの予防のために、部屋や教室の空気の入替えが大切です。呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れなければなりません。二酸化炭素が増えると頭痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命に関わる場合があります。これから寒くなっていきますが換気に気をつけて過ごしましょう。

噛ミング30 (カミングサンマル)

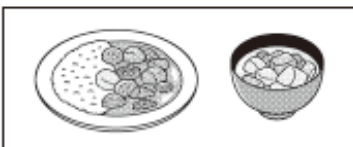
～一口30回以上かんで食べましょう～



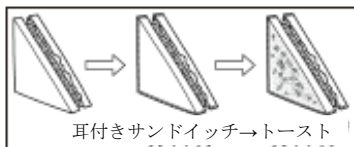
食材にかみごたえのある食材を取り入れよう。



皮付きのままで食べよう。



食材を大きく切り、調理に工夫をしよう。



耳付きサンドイッチ→トースト

食べ方を工夫しよう。

一口30回以上かむのはなかなか難しいことですが、普段の食事に少し工夫をすることで、自然とかむ回数を増やすことができます。自身の食事を振り返り、どんな工夫ができるのかを考えてみましょう。

厚生労働省は食べ物を一口30回かんで食べることを目標とした「噛ミング30運動」を提唱しています。よくかんで食べることによる効果を覚えやすいフレーズにしたのが「ひみこの歯がい～ぜ」であり、フレーズに潜む具体的な効果には、唾液中の様々な成分が密接に関わっています。

新型コロナウイルスのいまについての10の知識(厚生労働省より)

1人ひとりが最新の知識を身につけて、正しく対策を行うことが何より重要です。

10月29日時点、新型コロナウイルス感染症に関する現在の状況とこれまでに得られた科学的知見について、新たに10の知識としてまとめられました。そこから一部抜粋して載せています。詳しく知りたい人は、厚生労働省の新型コロナウイルス感染症を検索してみましょう。

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。*

また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。**

※新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版より

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、**他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていない**と考えられています。

このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって**1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。**

体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、**新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。**

※ マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することがわかっています。（布マスクを感染者が着用した場合に60-80%減少し、感染者と接する人が着用した場合に20-40%減少。）

Ueki, H., Furusawa, Y., Iwatsuki-Horimoto, K., Imai, M., Kabata, H., Nishimura, H., & Kawaoka, Y. (2020). Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2. *mSphere*, 5(5), e00637-20.

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち**重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方**です。

重症化のリスクとなる基礎疾患には、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満**があります。

また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。