



ほけんだより 11月

令和元年 11月6日
鶴ヶ島中学校 保健室



いつまでも健康な歯でいよう!!

はちまるにいまる「8020運動」とは

あなたが80歳になったとき、自分の歯は何本あると思いますか？
「8020運動」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で国が推進しています。運動を始めた1989年の達成率は8%でしたが、2017年には51.2%に上昇しています。

永久歯は28本、年を重ねると様々な要因で歯を失ってしまうことがあります。その中でも特に多いのは歯周病です。



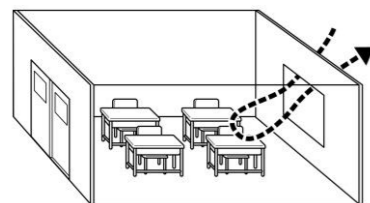
健康な歯肉はきれいなピンク色をして引き締まっています。赤くはれていて歯を磨くときに血がでてしまう人は要注意です。むし歯と違い、正しい歯磨きで改善するので丁寧に歯磨きをしてください。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わいたいですよね。そのために、国でも様々な取り組みがされていますが、一番重要なのは個人の努力です。中学生の今から歯を大切にしてください。

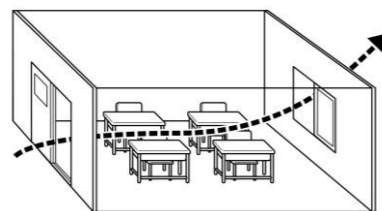
寒い季節も換気が大切

その理由は、感染症対策だけではなく、

- 換気をしていない教室は・・・
 - ・集中力の低下する
 - ・眠くなる
 - ・感染症が流行する
- 毎休み時間に換気をして、授業に集中できる環境を整えましょう
空気の通り道を作るように2か所以上あげる（対角線が望ましい）



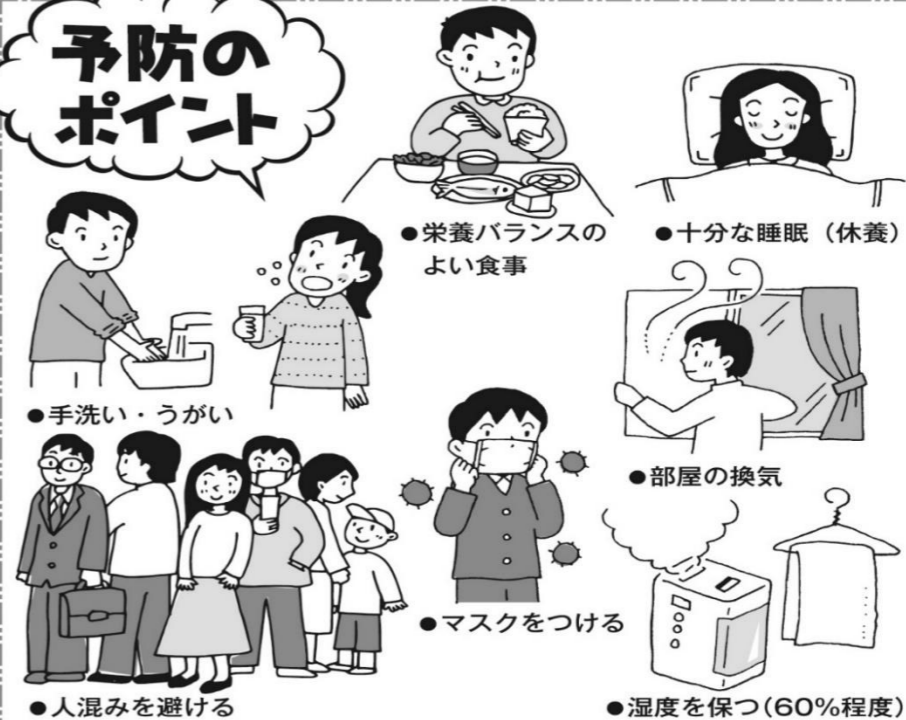
1か所だけの換気



2か所の換気



予防のポイント



Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…?

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。

Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席?

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められています。

Q.「かぜに効く特効薬はない」ってホント?

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。

何度もおさらい!

かぜ・インフルエンザ

予防のポイント + Q&A

インフルエンザの予防接種のスケジュールを考えよう

インフルエンザの流行は、1月から2月にピークをむかえます。予防接種を受けてから抗体が作られるまで約2週間、効果は5か月ほど続くといわれています。

予防接種を受ける予定のある方は、12月中旬までには受けておくといいでしょう。予約が必要な病院も多いので、スケジュールを確認し早めの計画を!

