



山岡中学校 保健室  
R7. 11. 20 (No.9)

## 11月7日に「歯科健診・歯科指導」がありました！

今年度2回目の歯科健診はどうでしたか？6月に行った健診結果と比較しながら見てみましょう。

	6月	11月
軽度歯肉炎	9	5
歯垢付着	8	4
歯石付着	16	4
初期むし歯・むし歯	15	8



この表は、各項目に該当した生徒の人数を示しています。どの項目も6月と比較すると該当者が大幅に減っています。特に、歯石が付着していた生徒が4分の1になりました。また、歯科健診と同日に実施した染め出し（歯垢の付着している部分を赤く染め出すもの）では、ほとんどの生徒がB判定以上（磨き残しが0～3箇所）をとることができました。ですが、逆に言えばまだ磨き残しがあるということです。今回の染め出しで赤くなつたところを、普段の歯みがきから意識して磨いていきましょう！また、歯科指導では、フッ素について学びました。歯磨き粉を選ぶときにフッ素が多く入っている“高濃度フッ素配合”的ものを選ぶこと、歯科医院で定期的にフッ素を塗ってもらうことの必要性を感じてもらえたと思います。ぜひ実践してみてください。

## インフルエンザ 大流行！？



11月半ばから山岡中学校では、インフルエンザが大流行しています。現時点で全校生徒の4分の1が感染している状況です。今回のウイルス、恐ろしいのが「1日で熱が下がる」という症状の生徒がとても多いということです。もちろん、症状が軽いことは良いことですが、熱が下がってしまうことで、「病院を受診せずに登校する」ということが起きてしまします。そうすると、感染はどんどん拡大していきます。“もしかしたらインフルエンザかもしれない”という意識をもって、発熱したら翌日に受診しましょう。自分が感染しない行動だけでなく、周りの人を感染させない行動を心がけましょう！

## もし感染症と診断されたら…

感染症にかかってしまったら行ってほしいことが4つあります。

- ① 学校への連絡：感染症の種類、症状、出席停止の期間
- ② 外出を避ける：他の人に広めないためにおうちでゆっくりと休みましょう
- ③ 毎日2回（午前・午後）体温を測定する：熱が下がった後も、出席停止の期間中は毎日です
- ④ 感染症報告書の提出：登校できるようになったら用紙を渡します（ここに体温を書きます）



## ☆2つの絵を見比べて「7つのちがい」を探そう！！☆



「咳工チケット」とは、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。ウイルスや菌を広めないためにとても大切なことですね！

## 「かくれ脱水」に気をつけて！

「脱水」というと、夏のイメージがあるかもしれません。でも、湿度が低く乾燥する冬も、気づかぬうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水症状になってしまう恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。かくれ脱水を防ぐにはこまめな水分補給が大切です。次のことができているかチェックしてみましょう。

- 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる  
(温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む



健康委員が休み時間に換気を行うことになりました。「寒いなあ」という気持ちもあると思いますが、感染症予防にも乾燥予防にも大切なことです。来月には、合唱祭があります。全員で元気に当日を迎えられるように協力してもらえると嬉しいです！