

保健だより 11月

東大阪市立枚岡中学校
保健室

朝夕は寒いと感じる日が多くなってきました。寒さに慣れていないこの時期は、真冬よりも寒いと感じることもあります。体温調節がうまくできずに、体調を崩しやすい時期でもあります。体調の変化に気をつけて手洗いうがいをしたりして、風邪に負けない体をつくりましょう。

冬の感染症

病名	病気の特徴
インフルエンザ	高い熱、のどの痛み、関節痛などの症状がでます。 感染を予防する一番よい方法は予防接種を受けておくことです。
感染症胃腸炎	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状がでます。 便や吐いてしまった物を通してうつることが多いです。
マイコプラズマ感染症	頭痛、微熱、乾いた強い咳などの症状がでます。熱は数日で下がりますが、咳は数週間から1ヶ月ほど続くことがあります。

シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ流行を阻止しよう!



インフルエンザ 予防接種について

予防接種をしても、インフルエンザにかからないというわけではありませんが、予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくしたり、かかっても重症化を防いでくれる効果があるといわれています。受験生は特に受けておいてもいいかもしれませんね。ただ、極めてまれですが、副作用が起こることがあったり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。

また、ワクチンは摂取してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。大流行が始まる12月くらいまでに受けておくことをおすすめします。



11月8日

いい

歯

の日



1学期の歯科検診で、虫歯がある、または歯肉の炎症等があると診断された人は 139 人。

そのうち虫歯は永久歯、乳歯を合わせて146本 でした。

10月末までに 35人 から「治療がすみました」と

報告を受け、26本 は治療済みとなりました。

虫歯はあと、120本 残っています。



治療率は…

25%

虫歯は放置しても治ることはありません。

あまり削らないで済むうちに、治療してもらうことをおすすめします。

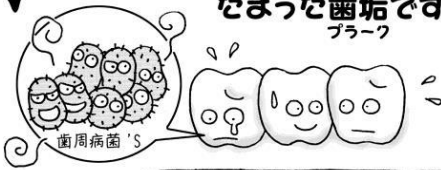
まだ受診していない人は、この機会に受診し、治療が済み次第歯科受診報告書をご提出ください。

歯科健康診断結果のお知らせを紛失して提出できなかった人は職員室に取りにきてください。

再度配布します。(虫歯、歯肉の炎症等がなかった人はお知らせプリントを配布していません)

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまった歯垢です
プラーク



時間をかけて

対策その1



ていねいな
ブラッシング

STOP! 歯肉炎

対策その2

みがき残しは？

1日1回



鏡でチェック

歯肉はブヨブヨしてない？

対策その3

半年に1回

歯の検診と
クリーニングをしてもらいましょう

歯科検診

歯医者さんに行くのはどんな時

「虫歯になったとき」と考えるのは日本人。

スウェーデンでは虫歯予防のために行きます。

80歳の人々のデータを見ると...

日本では20本以上歯が残っている人は約40%。

そして、残っている歯の平均本数は約14本(平成23年厚生労働省調査)。

年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに20本を超えています。

予防の大切さがわかります。

ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若いときからすればよかったことを聞くと、

上位に歯の定期検診があがるそうです。

後悔するより、予防のために歯医者さんに。

