

保健だより

ポしポし

平成25年11月12日
第7号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

合唱コンクールも終わり、今年も残すところあと2ヶ月になりました。気候もすっかり冬に近づき、「涼しい」から「寒い」に切りかわってきました。木々の葉も色をかえ、美しく色づいてきましたね。冬になる支度が着々と進んでいます。二中の皆さんの中にもマスクをしている人が、多くみられるようになってきました。そろそろ、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行する時期になります。しっかり防寒をして、身体を温めて、病気知らずの身体をつくりましょう！



感染症にかからない！

もうじき、冬も本番になってきます。冬は空気も乾燥して、感染症にかかりやすい季節です。今季のインフルエンザの予防接種も始まっています。もう、予防接種をした人もいるのではないのでしょうか。先月鎌ヶ谷市の学校でも今年初めてのインフルエンザが出たと報告がありました。大きな流行にはならなかったようですが、これからの時期心配ですね。感染症の知識を今一度確認して、自分でもできる予防方法を実践していきましょう。

+ かぜ・インフルエンザを予防するには

かぜやインフルエンザは、自分がかからないために気をつけることが大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に学校はたくさんの人が集まる場所なので、一人ひとりが気をつけないと感染が広がります。かぜやインフルエンザを人にうつさないよう、次のことに気をつけましょう。

まずは自分から！

かぜやインフルエンザにかからないことが第一歩です。ふだんから規則正しい生活を送り、免疫力をつけておきましょう。

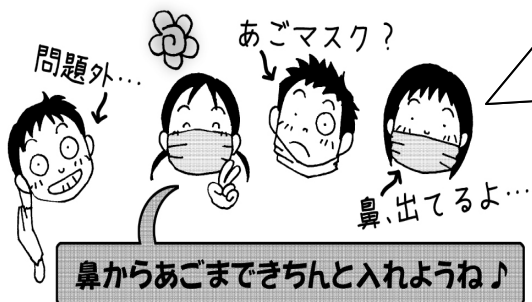
まわりの人のために

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、人にうつさないように気をつけましょう。

かぜやインフルエンザ予防のポイント

- 栄養バランスのよい食事をとる
- 睡眠を十分とって、体を休ませる
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりとる
- 部屋の掃除や換気をこまめにする
- 人混みに行かない
- マスクをする
- 適度な湿度を保つ（70%程度が目安）
- かぜの症状がひどかったり、インフルエンザにかかったりしたときは、治療まで学校を休む

マスク、きちんとつけてる？



マスクはちゃんとつけていますか？二中でもマスクをつけた人が増えてきましたが、正しくつけないと、効果がなくなってしまいます。オシャレ感覚のマスクでは、かぜはふせげませんよ。鼻・口・あごはおおって使いましょう。

マスクは鼻と口をあごをおおって



秋の歯科検診が続いています…



春に続き、秋の歯科検診が今年も始まっています。すでに3年生と2年生は歯科検診が終了しました。治療勧告をもらった人は早めの受診をして下さい。校医の先生から二中の皆さんへ…

1年生は11月21日に行います。校医の先生は高澤先生です！

3年生担当 高澤先生

全体的にみて、CO（むし歯になりそうな歯）の人が多かったです。また、歯垢のある人も多かったので、しっかりとブラッシングをしましょう。歯石になってしまうと、歯ブラシではなかなかとれませんが、歯垢のうちなら、上手にブラッシングするときにきれいにできるので、是非やってほしいです。

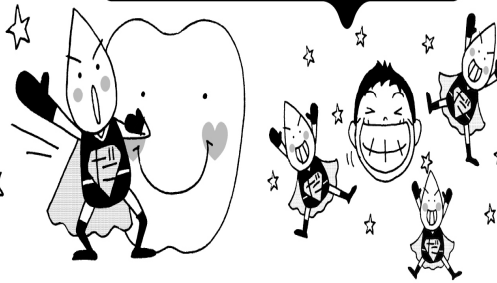


二人の先生とも、『**二中学生の歯科検診を受ける態度はとてもいいですね！**』と仰っていました。とても嬉しいことです！協力して、これからもスムーズに受診しましょう。



「だ液」は歯のガードマン！

- *歯についた食べかすを洗い流す
- *歯についた「酸」を中和する
- *口の粘膜をばい菌から守る
- *口臭を予防する



こんな症状がみられたら、歯周病かも!?

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきで出血する
- 起床時に口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 歯のすきまに物がはさまる
- 歯がグラグラする

子宮頸がん予防ワクチンについて

現在、子宮頸がん予防ワクチンの副作用の問題により、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けるようにして下さい。裏面に厚生労働省から出ているお知らせがあります。よくお読みください。子宮頸がん予防ワクチンを接種後に引き起こされた副作用により、医療機関の治療が必要になった場合は、法に基づく補償を受けることができます。その際には、お知らせください。

参考文献：厚生労働省HP