

ほけんだより



平成28年6月1日発行
南知多町立内海中学校
保健室



養護教諭 相川遥奈

6月になり、早いもので1学期も半分が終わりました。今月は、2年生の林間学校、水泳指導、部活動の大会、そして期末テストがあります。天気によって気温の差が激しく、体調を崩しやすい季節です。また、おたふく風邪も流行しています。睡眠をしっかりと取るなど、日頃から体調管理を心掛けて、万全の状態でも臨めるようにしましょう。

6月の保健目標 歯や歯肉の健康を考えよう!

6/4(土)~6/10(金)は、歯と口の健康週間です。

♡♡ 健康も 楽しい食事も いい歯から



これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。歯や口は、全身の健康と深く関わっており、一生使う大切なものです。この機会に、改めて歯や口の健康について考えてみましょう。

Step up! 「磨いている」から「磨けている」へ

給食後の歯みがきにしっかり取り組める人が増えてきました。そこで、少しステップアップ! 歯ブラシの使い方を意識して、歯みがきをより効果的なものにしていきましょう。



《前歯》



裏はかかとで。



左右はわきで。



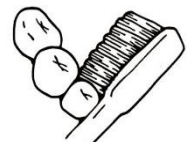
《奥歯》



奥はつま先で。



真ん中はわきで。



手前はかかとで。

今年度の「よい歯の子」表彰者が決まりました!

3年A組 遊津 希隆さん

3年A組 竹内 健さん

むし歯がなく、歯肉もとても良い状態でした。これからも歯みがきをしっかり行い、良い歯を維持していきましょう。おめでとうございます。



今回の歯科検診で、治療勧告の用紙をもらった人は、なるべく早く歯医者さんへ行きましょう。

そして、これから新たにむし歯をつくらないように、毎日の歯みがきを、しっかり丁寧に行うことを心掛けてください。



今年度の歯科健診で、むし歯や歯肉炎があり、「要受診」となった生徒は、全体の8.5%と大変少ない結果でした。素晴らしい結果です。学校歯科医の先生からも、「良い状態の生徒が多くて、よい歯の子を選ぶのが難しい」というお言葉をいただきました。毎日の歯みがきを大切に、これからもこの素晴らしい状態を維持していきたいですね。



「天気が悪くなると頭痛が…」そんな人いませんか？

低気圧☂と頭痛



気圧の変化で頭痛が起きる原因は、まだ特定されていませんが、いくつかの説により気圧の変化は、偏頭痛のような症状を誘発するといわれています。また、普段からよく頭痛がある人に起こりやすいといわれています。

普段よく頭痛がある人にみられる2つのタイプ

①緊張型頭痛

- * 締め付けられるような痛み。
- * 首や肩のコリもある。
- * ふわふわするようなめまい。
- * パソコンやスマートフォンの使い過ぎで痛みが出る。



温めたり、首・肩のストレッチやマッサージをしたりして、血行をよくすると少し楽になります。

②偏頭痛

- * ズキンズキンと波打つ痛み。
- * 頭痛の前にチカチカした光が見えたり、視界が欠けたりする。
- * 光・匂い・音が不快に感じる。
- * 吐き気がする。



痛いところを冷やしたり、静かな場所で横になると少し楽になります。



気圧の変化で頭痛が起こりやすいこの時期こそ、生活習慣をしっかりと整えておきましょう。



流行性耳下腺炎(おたふく風邪)が流行しています。

今年度に入り、内海中学校では、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)が流行しています。4月から、合計で18人(全校生徒の17%)が出席停止となっています(5/25現在)。本校は、これまでに流行性耳下腺炎にかかった人が少なく、また、ウイルスの潜伏期間の長さや感染のタイミングの予想がつかないといった特徴から、今後も感染の拡大が心配されます。症状や予防法を頭に入れ、適切に対応できるようにしましょう。

《主な症状》

- ・ 耳の下やあごの腫れと痛み
- ・ 38～39℃の発熱(出ない人もいます)



《主な感染経路》

- ① 飛沫感染(咳やくしゃみによって感染)
- ② 接触感染(ウイルスの付着した手で鼻や口を触ることで感染)

《潜伏期間》

- ・ 2～3週間(インフルエンザは2～3日)
- ※ 耳下腺が腫れる3日前～腫れた後4日間は、感染力が強いので要注意!

出席停止の期間について

流行性耳下腺炎は出席停止となる感染症です。出席停止基準は、「耳下腺・顎下腺、または舌下腺の腫脹が始まった後、5日を経過し、かつ全身の症状が良好になるまで」となっています。

※あくまで、目安です。医師の指示に従ってください。

※再登校には、医師から出される「出席停止証明書」と「出席許可証明書」の提出が必要となります。



手洗い・うがいをしっかりと、最大限の予防に努めましょう。