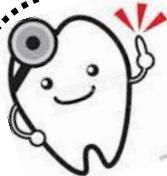


平成27年11月
大阪市立西中学校
保健室



歯科検診2回目を行います

日 時 : 11月20日（金） 5~6限目

場 所 : 保健室

対象者 : 5月の歯科検診時に治療が必要だと言われた人の中で、
まだ治療に行っていない人

★対象となっている人には、担任の先生よりお知らせがあります。

★すでに治療が済んでいるという人は保健室まで言いに来てください。



1年生「歯と口の健康づくり」取り組みを行いました

11月13日(金)の6時間目に、学校歯科医の河野先生にお越しいただき、「歯と口の健康づくり」の取り組みを行いました。まずははじめに保健委員より、西中学校1年生の歯と口の状況を説明してもらいました。治療が必要な人の半分近くがまだ治療に行ってないこと、1年生の約半分の人が「歯肉炎になりかけている」状態であることなどを聞いて、驚いた人もいたのではないでしょうか！？

その後、河野先生よりカラーの画像をたくさん使ってお話をいただきました。歯肉炎や歯石を放っておくと、こんなにひどいことになる！というお話や写真もありましたね。大人だけでなく、歯肉炎などの歯周病は子どものうちからの丁寧なケアが大切です。河野先生もおっしゃっておられましたが、ほとんどの人にとって今回の勉強が、学校で受けることのできる最後の「歯の勉強」のチャンスだったのです。これからは、今回学んだことを生かして、自己管理ができるようになってくださいね。



取り組み後の感想

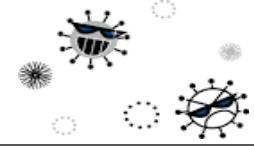


- ・自分の歯の状態を知りたくなった。(1組女子)
- ・自分は大丈夫かなあと思った。(1組男子)
- ・歯ぐきや歯を大切にしないと自分が困ると思いました。(1組男子)
- ・歯肉炎の怖さや、その後にとんでもないことになることがわかりました。(1組女子)
- ・歯の大切さや、自分は若いから歯周病などは関係ないと思っていたけど関係があるとわかった！(1組男子)
- ・もう1回自分の生活を見直して注意したいと思います。(2組男子)
- ・歯は一生使うし、大切にしないといけないことがわかりました(2組女子)
- ・スティックシュガー（ジュースに含まれている砂糖の分量を表したもの）のやつはびっくりした。(2組女子)
- ・中学生のうちからちゃんと歯をみがいておかないとだめだなと思いました。(3組男子)
- ・歯医者に行ってよかったです。(3組男子)
- ・自分の歯を一生使えるように歯みがきをしっかりしようと思った。(3組男子)



そろそろ対策を…

インフルエンザ



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年3月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

かぜとはどう違う？

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

●予防法

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。

ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわり、体内に取り込むことで感染します。

そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。



●感染経路

飛沫感染と接触感染があります。

●症 状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起ります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

●治療法

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

資料：厚生労働省、2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン、2012年

インフルエンザの流行状況

11月16日現在、西区の幼・小・中学校でインフルエンザ発生の報告はありません。しかし、港区や福島区など近隣の区では少数ですが報告があるようです。手洗い・うがい・せきエチケットで予防に努めましょう!!

せきエチケット

- せきやくしゃみをほかの人に向けてしない。
- せきができるときは、できるだけマスクをする。
- マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- 手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



かぜを治せない？かぜ薬

かぜをひいたとき、市販の薬や、病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません（抗インフルエンザウイルス薬を除く）。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。

かぜを早く治したいなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとることです。体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。

かぜ薬の役割をきちんと知つて、じょうずに利用しましょう。

