

保健だより

スマイル



烏城高校

2020年11月

vol. 7

寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症が流行していることから、例年以上に体調管理が大切です。手洗いやマスクの着用はもちろん、よく寝て、よく食べて、よく運動をして、体力をつけておきましょう。



症状はどう違う？

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 徐々に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常 5-7 日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

(引用:東山書房発行『健康教室2020年11月号』)

似ているようで「ビミョー」に違う。けれど見分けが付きにくい。だからこそ、すべてに通用する基本的な感染予防対策がとっても大事！



新型コロナウイルスは無症状の期間が最も感染リスクが高い！

インフルエンザは、潜伏期間が1～2日と短いため、すぐに発症を自覚して、感染を拡大させないための行動ができます。しかし、**新型コロナウイルスは潜伏期間が1～14日と長い**ため、**症状が出たときにはもう周囲へ感染させている可能性が高い**です。また、**無症状の時期にウイルスの排出が多く、感染力が強い**ため、症状がない人も感染予防対策をとることが大切です。

「要注意な場面」が追加されました！

新型コロナウイルス感染症は、「密接」「密集」「密閉」の3密という条件が感染のリスクを高めるといわれています。しかし最近、イギリスではこの3密に追加して、リスクのある行為として、「大声を出すこと」「長時間滞在すること」が加えられました。



例えば、ホームパーティー、カラオケ、アルバイト先のバックヤード等はリスクが高いです。少なくとも体調が悪くないこと、換気が良い場所であることが大事です。



PCR検査を受けられる医療機関が増えています

現在、県内には新型コロナウイルス感染症の感染の有無を調べる医療機関が371ヶ所まで増えています。(※岡山県HPには、そのうち約100ヶ所の医療機関が掲載されています。) また、1日当たりの検査可能件数は8120件まで増えました。発熱や咳等の症状がある場合は、無理して登校せず、医療機関へ相談しましょう。



発熱等の症状が出た場合

かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医の電話相談

かかりつけ医が診療・検査医療機関である場合とそうでない場合があります。そうでない場合も紹介してもらえます。

かかりつけ医がない場合

県ホームページでさがす

または

保健所の受診相談センターに電話相談
土日祝日は、休日用の受診相談センター
(Tel: 086-226-7925) に連絡。

受診の際には、必ず事前に電話予約をして受診しましょう。

また、PCR検査を受けた場合は必ず学校へすぐに連絡してください。

歯の健康を考えよう

新型コロナウイルス感染症が流行してから、マスクの着用が求められる生活になり、口の中の健康を気にすることが減ってはいませんか？

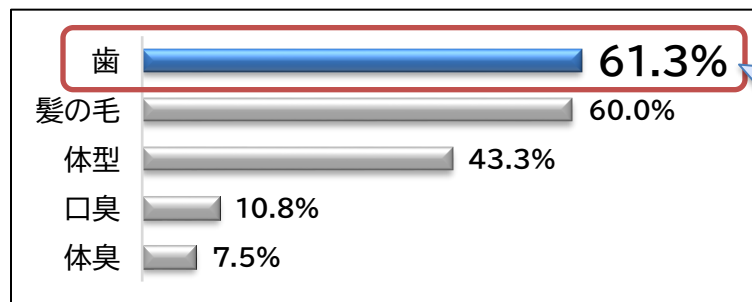
☆マスク着用による口内環境への影響☆

「マスクを着用することで話をしたり、口を動かしたりする機会が減ることに加え、**口呼吸が増える**ことも指摘され、**だ液の分泌量が減る**傾向にあります。すると、口内細菌がたまりやすくなり、**虫歯や歯周病のリスクが高まり**ます。**口臭が気になる**こともあります。」

(日本歯科医師会 瀬古口精良専務理事)

Q. 人生の先輩 (60 代以上の男女 400 名) に聞いた！

「若い頃に比べて変化してほしいなかったこと」「失って後悔したこと」は？



最も多かった回答は、**“歯”** でした。



Q. その理由は？

食べ物がおいしくなくなった

手入れ不足で総入れ歯になってしまった

滑舌が悪くなった

固い物が食べにくくなった

化粧より歯だった

歯を失うと、食事以外に、発音などにも影響を及ぼす場合があります。歯を失ってはじめて歯があることは幸せなことだと感じた人が多くいます。失った歯は、二度と生えてきません。若い頃からのケアが大切です！

(引用:インビザライン・ジャパン(株)HP:『若い時の自分に伝えたい歯のこと』)

大切なのは、“セルフケア”と“プロケア”！

毎日の正しい歯みがきでケアを！

歯肉で隠れた部分にたまったプラークや歯石は自力では取れないため歯医者でケアを！

できていますか？

- 毛先を歯にきちんと当てる
- 力を入れすぎないように
- 歯ブラシを細かく動かす

健康に関する講演会がありました

みなさんの感想を一部紹介します。

昼間部:「生活習慣をととのえる…のはむずかしい!?~「健康行動」の心理学~」

講師 川崎医療福祉大学 教授 福岡 欣治 先生

- ・生活というのは一人で営まれているものではなく、周りの人がいて成り立っているものだとことを改めて実感できた。
- ・将来のことを考えることが健康行動の改善の第一歩だということで、これからの人生設計や身近な健康について考える良い機会になったと思います。
- ・自分に必要だと思ったのは、自己効力感です。ちょっとずつでも自分はできると思えるようになれば、もっと前向きにいろんなことに挑戦できると思いました。
- ・心理学の新たな一面を知ることができて嬉しかった。道徳や国語の他にも理科っぽいところがあって、心理学は興味深いものなんだなあとと思った。

夜間部:「睡眠習慣の見直しで、あなたの学力、体力、魅力 <~んと アップ!」

講師 川崎医療福祉大学 教授 保野 孝弘 先生

- ・パフォーマンスを最大に発揮するために、試合や自分の大切な勝負の日はしっかり寝ようと思った。食事・運動・睡眠をバランス良く一日に組み入れるよう心がけ、自分の体力を最大の状態毎日過ごせるようにしようと思った。
- ・睡眠は身体をつくったり、心の健康を保つ上でとても重要だということが分かった。
- ・眠りと目覚めのリズムを整えることで免疫力を上げたり、脳の動きを向上させたり様々な良いことがあることを知った。自分の睡眠を少し見直してみようと思いました。
- ・寝る前にはスマホをいじるのをやめるように心がけようと思った。夜にしっかり寝て、朝は朝日を浴びてより良い一日を送ろうと思った。

昼夜共通:「あま〜い」「から〜い」「こって〜り」濃い味の好きな人は【生活習慣病】にご用心」

講師 小高 礼美 先生(本校 栄養教諭)

- ・あらゆる食べ物・飲み物の中には、油・砂糖がたくさん入っているということを改めて実感させられました。
- ・バランスの良い食事の大切さを、この講演会で改めて考えることができた。
- ・普段好きなものばかり食べて野菜を食べないから、野菜もしっかり食べようと思いました。
- ・毎日お菓子を食べているし、運動に関してはほとんど一年を通してしていないので、気をつけて肥満、生活習慣病にならないよう、頑張る！不健康に痩せるのではなく、体脂肪率を気にする！