

保健だより

スマイル



鳥城高校

2022年12月

vol. 6

今年も残すところあとわずかになりました。あっという間ですね。朝晩がぐっと冷え込むことが増えてきたので、体調を崩さないように寒さ対策をして健康に過ごしてください。



新型コロナ＆インフルエンザに要注意！

今シーズンは新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

インフルエンザと新型コロナの違いは？

	インフルエンザ	新型コロナ
潜伏期	約2日	約3日
症状	咳、のどの痛み、鼻水、発熱、頭痛、 関節痛・筋肉痛・だるさ、嘔吐・下痢	
感染力のある期間	発症後から発症5日後 くらいまで	発症前から発症10日後 くらいまで
感染経路	飛沫・エアロゾル感染、接触感染	
重症化リスク	生後6ヶ月～5歳の小児、 高齢者、妊婦、基礎疾患	高齢者、肥満、妊娠後期、 基礎疾患など

引用：YAHOO!ニュース「新型コロナとインフルエンザはどう違う？症状、感染力のある期間、重症化リスク、治療やワクチンの違い」

症状での区別は
困難。症状が出
たら検査で判断
するしかない。



感染症対策の3原則

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、
マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動

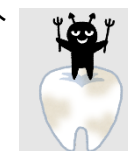


- 自分が感染していても他の人にうつしていないと胸を張って言えるような生活を送ろう
- 常に自分が感染しているかもという自覚を持ってごこ

歯の健康について考えよう

5月に歯科検診の結果のお知らせ用紙を配布しました。受診のおすすめの項目に○がついていたみなさん、受診はしましたか？歯科検診の結果は以下のとおりでした。

検診を受けた人	むし歯があった人	歯肉炎があった人
297人	72人	8人

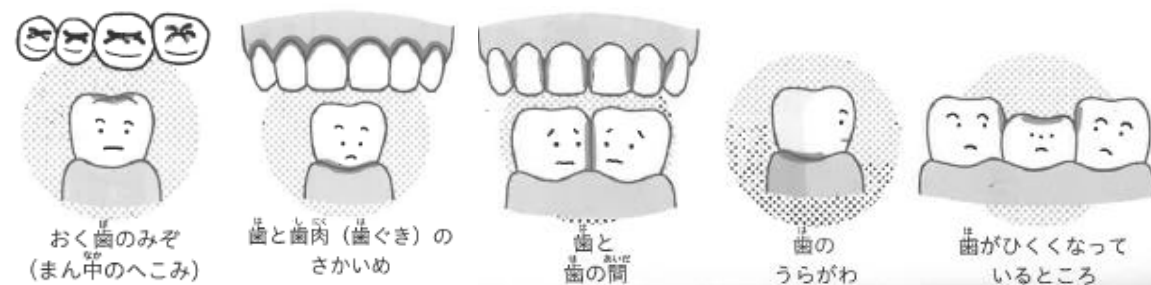


約3割の人がむし歯を持っているという結果でした。失った歯は一生もとには戻りません。歯と口の健康を守る生活習慣について見直してみませんか？

一回の歯みがきにどれくらいの時間をかけていますか？

丁寧な歯みがきは、「一回3分間」と言われますが、3分間の歯みがきは、測ってみると意外と長いことがわかります。生活スタイルによっては、毎食後3分間みがくことが難しい場合もあります。大事なことは、汚れを残さないみがき方ができているかどうか。一日3回歯みがきができない場合も、寝る前の歯みがきはしっかり行いたいもの。睡眠中は、唾液の分泌量が減って、細菌が増えやすい環境になるので、むし歯や歯周病にならないように歯垢をしっかり落としておくことが大切になります。寝る前は、特に丁寧な歯みがきを！

みがきのこしが多いポイント



定期的に検診を受けましょう！

どんなに丁寧にみがいても取りきれない汚れもあります。定期的に歯科医院を受診してきれいにしてもらいましょう。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

毎年、冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、食中毒の症状を引き起こします。

症状

感染から発症までの期間：1～2日

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱は軽度

※通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒する。

感染経路は3つ

感染した人の嘔吐物・便から



手指などを介して口から侵入して感染。乾燥した吐物などから空中に浮遊したウイルスを口から吸引して感染。

感染した人の手を介して



感染者が触れた食品や調理器具などにウイルスが付着。それらで調理した料理を食べることで感染。

汚染された食品から



二枚貝は大量の海水を飲み込むためウイルスが蓄積しやすい。ウイルスが蓄積された食品を、生または加熱不十分な状態で摂取して感染。

予防のポイント

○食事の前やトイレの後などには、必ず石けんでよく手を洗う。



○食品は、しっかり中まで火を通して食べる。



85℃、
1分以上
の加熱。

○感染した人の嘔吐物や便、それらがついたものには触れない。

かかってしまったら

・ウイルスに効く特効薬はありません。

⇒脱水症状、体力消耗を防ぐために、水分と栄養補給を十分に。

・下痢止めは回復を遅らせることがあるので、勝手に服用することはやめましょう。

**※胃腸炎の場合、人にうつる可能性のものかどうかを医師に確認してください。感染性の場合
は出席停止になります。**

寒さを防ぐ工夫

エアコン使用中も、感染予防対策のため引き続き換気は必要です。換気をおこなっていると、寒さを感じることもあると思います。体を冷やさないように、万全の寒さ対策を行いましょう。

冬場の換気方法

- ・換気扇で常時換気。
- ・室温が下がらない範囲で一方向(二ヶ所)の窓を開ける。



○身につける



○重ね着をする

コートやダウンの下に、薄いシャツやTシャツ1枚だけ着ている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がおすすめ。風を通しにくい素材の服を着ても良いです。

○「3つの首」をあたためる

「3つの首」とは、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると、血行がよくなるだけでなく、からだが温まりやすいです。寒さからしっかりガードしましょう！

○体温を上げる工夫を

朝ごはんを食べる	温かいお茶や白湯を飲む	お風呂はゆっくり湯船につかる