

Health



令和3年11月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

次第に寒さが増し、冬の気配が感じられるようになりました。これからの時期は、気温が下がり空気が乾燥するため、ウイルスが活発になります。新型コロナウイルスのみならず、インフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症の流行が懸念される季節です。本格的な冬が来る前に、寒さに負けない体づくりをして、元気に乗り切りましょう。また、寝不足や食生活の乱れなど不適切な生活習慣によって、免疫力が下がり、感染しやすくなります。皆さんは大丈夫ですか？もう一度生活を見直してみましょう。

11月8日は
「いい歯の日」

祝

前期保健委員会の活動として、「広島県歯と口の健康週間 標語の部」に応募したところ、本校の2年1組 梅田 真帆 さんが特選を受賞いたしました（県知事表彰）。おめでとうございます！

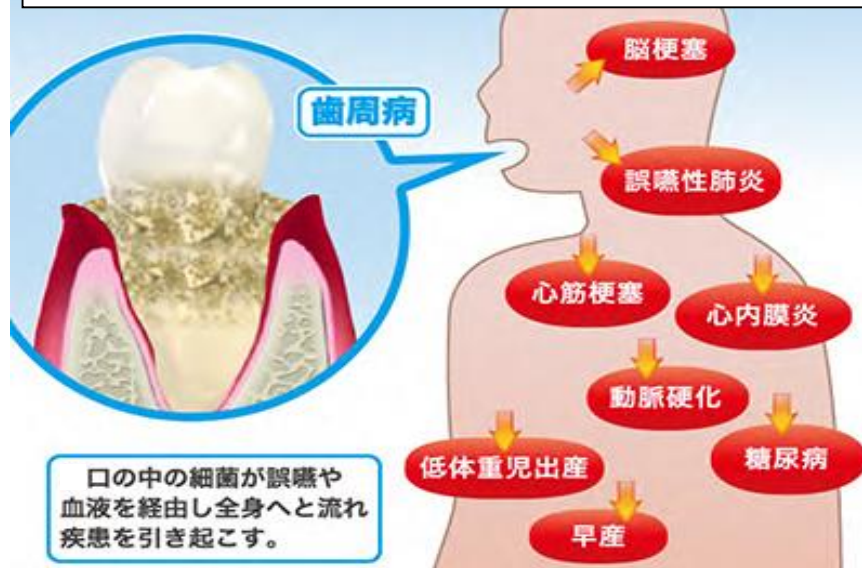
特選作品

「歯みがきで 健康寿命 のばそうよ」



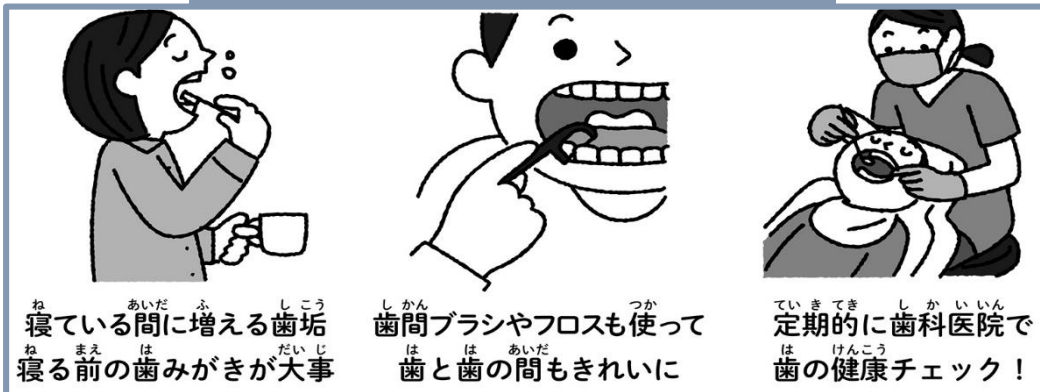
健康寿命とは「日常生活を心身ともに自立して健康に過ごせる期間」のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性では約12年です。

歯周病が全身に及ぼす影響（日本臨床歯周病学会 HP より）



この期間の短縮に影響するのは「歯と口の健康」です。口腔の疾患は様々な全身疾患と関連しています。特に、歯周病は、心臓病や糖尿病、脳血管疾患など多くの全身疾患を悪化させることが明らかになっています（右図参照）。そのように、「歯と口の健康」は、全身の健康にとって欠かせません。毎日丁寧に歯を磨き、健康寿命を延ばしましょう！！

歯と口の健康を守るためにできること



歯垢 1mgに 1 億個以上の細菌！

歯垢とは、食べ物の残りカスが歯の表面につき細菌が繁殖したものです。食後8時間ででき、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。歯垢を除去するためには歯みがきが基本ですが、歯と歯の間の汚れは半分しか落とせないの、歯間ブラシやフロスの活用も勧められています。

インフル大流行の恐れ！？

日本感染症学会は、今季のインフルエンザ流行について「大規模な流行を起こす可能性がある」と予測しました。前シーズン、インフルエンザに罹患した人が極めて少なかったため、社会全体の集団免疫が形成されていないとして注意喚起を促したようです。

手洗い・手指消毒など基本的な感染対策を続け、規則正しい生活を心掛けましょう。



●大切な空気の入替え●

感染症予防に換気は重要ですが、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して新鮮な酸素を取り入れるためにも大切です。二酸化炭素が増えると、頭痛や気分不良になり、一酸化炭素が増えると命に関わる場合があります。これからの時期、教室ではストーブを使うことになり、各休憩時間に換気をしましょう。対角線上に2箇所以上の窓やドアを開けると効果的です。

保健室利用時のお願い

体調不良で授業に遅れる場合、参加が難しい場合は、必ず事前に自分で担任または授業担当の先生へ保健室に行く旨を申し出た上で、保健室に来てください。授業を抜けることを「誰にも伝えてない」もしくは「友人伝えて授業の先生に伝えてもらう」ことは原則認めません。授業中の所在を自分の言葉で明確に伝えましょう。

