



保健だより

雄物川高等学校
令和2年11月

最近は一気に朝晩冷え込んできましたね。雪が降っている地域もあります。皆さん肌着で調節したり、カイロを貼ってきたりしましょう。近頃風邪をひいて保健室に熱を測りに来る生徒が増えてきました。おかしいな?と思ったら、治すためにまずは自分でできることをしましょう。この冬は、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行してきます。風邪をひいている人は周りの人にうつさないために、ひいていない人も予防のためにマスクをつけましょうね!

新型コロナウイルスってどんな病気?

コロナウイルスとは、咳や発熱などを引き起こす「風邪」の原因となるウイルスです。

感染経路は・・・

- 飛沫感染** 感染者のつば、咳、くしゃみの中に含まれているウイルスを吸い込むことでうつる
- 接触感染** ウイルスのついたものに触れた手で目、鼻、口などを触ったり、食べ物を食べたりすることによってうつる

【症状】 ●発熱 ●咳 ●のどの痛み ●息苦しさ ●強いだるさ など

【特徴】 風邪やインフルエンザは3～4日が症状のピークで、その後回復しますが、新型コロナウイルスでは症状が長引きます。インフルエンザの潜伏期間は1～4日(平均2日)ですが、新型コロナウイルスの潜伏期間は1～14日とされています。

感染を防ぐには・・・

マスクの着用

こまめな手洗いうがい

定期的な換気

「3密」の回避

毎朝の検温

インフルエンザ予防接種助成について

今年度は、市町村ごとにインフルエンザ予防接種費用の助成がありますので参考にしてください。

市町村	対象	助成額
横手市	全市民	1,000円
大仙市	全市民	2,000円
美郷町	全町民	1,300円
湯沢市	高校生まで	2,000円
由利本荘市	全市民	1,000円

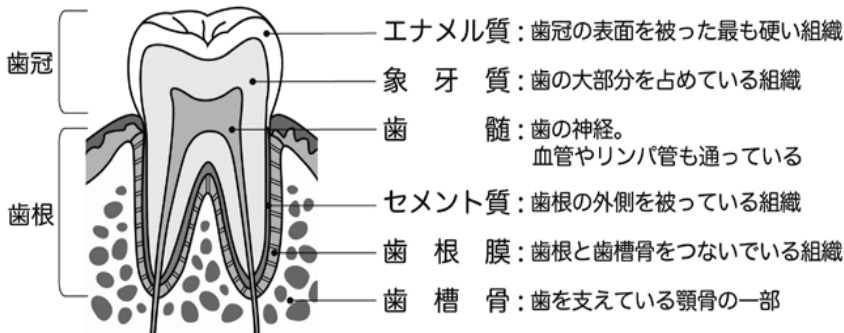
※詳細は、市町村HPをご確認ください。

ワクチンが効果を維持する期間は接種後 1～2週間から5カ月です。遅くとも12月中に実施するのが望ましいです。事前に医療機関へご予約をお願いします。

今年度の歯科検診で、虫歯があった生徒はその後きちんと歯医者に行って治療してもらいましたか？痛くないから大丈夫！と思って虫歯をそのまま放置していると知らない間に神経まで到達してしまい、その神経が死んでしまう危険性も…。そうなる前に早めの治療を！！受診勧告の用紙を検診後に配布していますが、失くした人は保健室まで取りに来てくださいね。

11月8日は
「いい歯の日」
でした！

歯の構造について知ろう



今使っている歯ブラシ、

定期的に交換していますか？

歯ブラシをチェック！



◎後ろから見て、毛先がはみ出してきたら取りかえます。

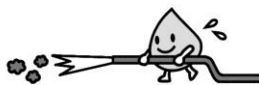
せっかく正しい歯みがきをしていても、ブラシが悪い状態だと効果が半減してしまいます。帰ったら確認してみよう！

こんなにあるだ液のはたらき

①消化を助ける



④食べもののカスを洗い流す



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



②食べものをとかして味を感じやすくする



⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)



⑧口の中をうるおして話やすくする



③口の中の酸・アルカリを中和する



⑥細菌などはたらきをおさえる(抗菌)



よくかむことでモグだ液がたくさん出ますよ！

“かむ”といふこと他にも！

◎頭が良くなる！？

→脳に刺激が伝わって脳細胞が活発になるので、脳の発達に効果あり☆

◎ダイエットになる！？

→食事で満腹感を感じるのは脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防げます☆

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

