

保健だより

平成30年1月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

みなさんは、大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな思いで迎えましたか？今年は何をがんばろう！！と決意を新たにしたい人も多いと思います。そんな目標に向かうために、まずは冬休み気分を一新して、生活リズムを整えて、寒さに負けずに、元気なスタートを切って、充実した一年にしてくださいね。

今月のテーマは、

冬の感染症に要注意！！

この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症にかりやすい時期です。

手洗いの励行や部屋の加湿・換気、十分な栄養や睡眠を取るようにして、予防に努めましょう。



でも、もしかかったかなと思ったら・・・

★ 朝、登校前に発熱・鼻症状（鼻水・鼻つまり）・のどの痛みなどの急性呼吸器症状がないか、腹痛・下痢・嘔吐・吐き気などの胃腸症状がないかなど、健康観察を十分にしてい、いつもより体調が悪いと思ったときは、無理をせず早めに受診してください。

★ インフルエンザや感染性胃腸炎と診断されたら、学校は「出席停止扱い」となり、欠席にはなりません。ただし、治癒して登校したときに、学校で用意している「出席停止措置願」の提出が必要です。処方された薬の説明書などを添付するようになっているので、病院や薬局で薬の説明書をもったら、なくさないように保管しておいてください。

学校保健委員会より



平29年12月22日（金）の学校保健委員会で、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より、インフルエンザの予防やむし歯予防などについて、いろいろなお指導・ご助言をいただきました。特に、学校歯科医の先生からは、次のようなご指導をいただきました。

★学年が進むにつれて、「むし歯」が増えています！！

むし歯の予防法の基本は、まずむし歯菌を減らすことです。むし歯菌を減らすということは、**歯垢（プラーク）**を取り除くことです。プラークはむし歯菌が作るネバネバの物質によって歯に付着しています。この付着力はかなり強くて、うがいでは取り除くことができないので、歯ブラシでこすり取る必要があります。やはり**むし歯予防の基本は歯みがき**です。
***歯垢（プラーク）**は、食べカスと思っている人もいますが、まったくの別もの。細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している白色または黄白色のネバネバした物質です。1mgには1億個以上の細菌が存在しているといわれています。

★歯医者さんが薦める歯みがき方法

①**フッ素配合の歯みがき剤**を選ぼう。

フッ素にはむし歯を予防する効果があるため、最近市販されているチューブタイプの歯みがき剤の約90%には、フッ素化合物が配合されています。

②**フッ素を口の中に長く残す歯みがき方法**

・すすぎは少ない水で1回

歯みがき剤を吐き出した後何度も口の中をすすいでしまうと、口の中に残るフッ素の量が少なくなってしまいます。歯みがき後は5～15CCくらいの水で5秒間ほどブクブクと1回すすぐようにします。

また、歯みがき後1～2時間は飲食を控えると、さらに効果的です。

・むし歯になりやすい就寝前の使用がおすすめ

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になっています。寝る前にフッ素配合の歯みがき剤で丁寧にブラッシングを行い、むし歯予防を心がけましょう。