

保健だより

平成28年1月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、いよいよインフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症が本格的に流行してきます。せっかく年の初めに気持ちも新に「〇〇したい!」「〇〇するぞ!!」と張り切っている中、インフルエンザや感染性胃腸炎にかかってしまったらがっかりですね。気持ちのいいスタートのためにも、冬の感染症には細心の注意を!!

冬の感染症にご用心!!

予防は、「手洗い」「マスク」「加湿」「換気」

手洗い

- ・石けんをつけ、流水で洗う。
- ・手首、爪と指の間、親指周りも忘れずに。
- ・自分の清潔なタオルやハンカチで拭く。
- ・水気をよく拭き取る。

★廊下に設置している手指用アルコール消毒液も活用してね。

マスク

- ・鼻からあごまですき間がないようにつける。
- ・マスクの表面は触らない。
- ・捨てるときは、袋に入れるか、ふた付きのごみ箱に捨てる。

★感染予防としてマスクをつけることも大事ですが、「咳エチケット」として、咳をしている人は、他の人を思いやってマスクをつけましょう。

加湿・換気

- ・部屋の乾燥をふせぐ。(加湿器・ぬれタオル)
- ・1時間に1回、5~10分程度、両側の窓を開けて換気する。

★感染症原因となるウイルスの多くは、乾燥状態を好みます。環境と体の管理の両面から、感染症の予防に努めましょう!!

学校保健委員会より

平成27年12月9日(水)に学校保健委員会が開催され、学校医や学校歯科医、PTA役員の方々から、みなさんの健康課題についていろいろとご指導・ご助言をいただきました。

- 生活習慣に関するアンケート調査結果から・・・
 - ・朝食の摂取率は全国平均に比べて良い。
 - ・運動については、毎日部活動等で運動している生徒も多いが、体育以外に全く運動しないという生徒も3割近くいる。簡単な運動を毎日の生活に取り入れ、習慣化するように努めてほしい。
 - ・スマホによる健康被害が心配されるので、長時間の使用を避けるように注意してほしい。
- 食物アレルギーなどのアレルギー疾患の生徒が増えている。
 - ・アレルギー疾患を持っている人は、日常の健康管理を十分に行い、いつもと違うと感じた場合は、早めに周りの人に知らせて、適切な処置や対応をとるようにしてほしい。
 - ・アレルゲンとなる食物の摂取には十分に注意する。
- 歯の健康について・・・
 - ・6月の歯科検診で、むし歯(C)や歯肉炎等の歯周疾患(G)があるとされた人は、必ず歯科医を受診して治療を受けてほしい。
 - ・むし歯や歯肉炎以外に、検診時にCOやGOとされた人も、毎日のブラッシングを丁寧に行い、むし歯や歯肉炎等の歯周疾患に移行しないように注意してほしい。



CO (要観察歯) : 検診ではむし歯と判定はできないが、むし歯の初期症状を疑わせる歯

GO (歯周疾患要観察者) : 歯垢があり、歯肉に軽い炎症症状がある状態。生活習慣の改善と注意深いブラッシング等を行うことによって歯肉の炎症が軽減できるような歯肉炎の保有者

とくに、歯科については、夏休み前に検診結果を通知し、むし歯や歯周疾患がある人には歯科医を受診し治療をするようお願いしましたが、保健室に治療済み証明書を提出した人は、対象者83名中15名(18%)でした。保健室に治療済み証明書を提出していない人の中にも、歯科医を受診し治療をした人もいますが、むし歯や歯周疾患があっても、まだ受診できていない人は、ぜひ放置せずに歯科医を受診してくださいね。