

# 保健だより

令和元年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



今年もあとわずかとなりました。この一年間、元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、手洗いやうがいをしっかり行い、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

## かぜやインフルエンザを予防するには…

### 1 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 2 インフルエンザ流行前のワクチン接種

ワクチン接種による効果が出現するまでには2週間程度かかります。できるだけ早めに予防接種をすませましょう。

### 3 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたウイルスを物理的に除去するために一番有効な方法です。

### 4 適度な湿度の保持と換気

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

また、1時間に5分程度の換気をして、部屋の空気を清潔に保ちましょう。

### 5 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染なので、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。咳をしている人は、咳エチケットを心がけましょう。

\* 咳エチケットとは・・・

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなど

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをするほうが感染を抑える効果は高いといわれています。

### 6 人混みや繁華街への外出を控える

とくにインフルエンザ流行時期は、人混みを避けるか、マスクを着用して人混みに入る時間を極力短くしましょう。



# 学校保健員会から



12月6日（金）に松契会館で学校保健委員会を開催し、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から、みなさんの健康課題について、次のようなご指導・ご助言をいただきました。これらのことに注意して、生活習慣改善に取り組んでください。

## ○インフルエンザの予防接種をしましょう。

→とくに受験生は予防接種を必ずしてほしい。

## ○頭痛の生徒が多い。

→スマホやゲームの長時間・就寝前の使用による睡眠不足が影響しているのではないかと。

→スマホやゲームによる健康被害や学力への悪影響はいろいろな調査でも指摘されているので、ぜひ使用時間を減らすように努めてほしい。

## ○アレルギー性鼻炎等の生徒が多い。

→アレルギー症状がひどい場合は、放置せずに治療を受けること。ぜんそくや他の病気に発展する可能性があるため、病院で適切な治療を受けてほしい。

→鼻づまりで呼吸ができずに、睡眠障害になるケースもある。

## ○むし歯について

→歯科健診はあくまでもスクリーニングで、確定した診断ではないが、むし歯や歯肉炎・歯石などで受診が必要といわれた人は、必ず歯科医を受診してほしい。

歯に自然治癒はない。

## ○歯みがきは、食後すぐにみがきましょう。

→TVなどで、「歯みがきは食後30分くらいたってからのほうがいい」など、いろいろな情報が流れているが、すべてが正しいわけでない。学校でも、昼食後は歯みがきをしてほしい。

## ○年に1回の歯科健診では不十分。

→歯みがきなどのセルフケア（自分でできること）だけでなく、定期的に歯科医で健診や歯石除去などの歯科医でのプロケアを受けてほしい。

