



11月に入り朝晩はひんやりしてきました。空気も乾燥しているせいか、せきやのどの痛みを訴える生徒が増えています。新型コロナウイルス感染症は全国的に落ち着いていますが、これから寒い時期に流行する感染症もとても心配です。感染症対策はこれからも忘れずに取り組みましょう。

11月の健康の日 冬に流行する感染症とその予防について

今月は「冬に流行する感染症とその予防について」考えてみました。冬に流行する主な感染症として「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」があります。「インフルエンザ」は、2年程大きな流行がなかったため、私たちは抗体を持っておらず、今冬は流行が大変心配されています。

インフルエンザ

病原体・・・インフルエンザウイルス（A型・B型） 感染力が強い
症状・・・高熱（40℃くらいの熱が出る） 頭痛 強い寒気 関節痛 せき 鼻水
治療・・・発熱したらすぐに病院に行く。安静にする。発熱後5日間は出席停止
予防・・・予防接種 マスク着用、手洗い・うがい、3密回避 睡眠と栄養



感染性胃腸炎

病原体・・・ノロウイルス ロタウイルス 感染力が強いので集団で発症する。
症状・・・激しい腹痛、嘔吐、下痢、発熱が3～5日間続く。
治療・・・特に治療方法はない。病院にかかり医師の指示に従う。
予防・・・手洗い、生ものはよく火を通して食べる。
次亜塩素酸ナトリウムによる物品消毒



感染症を防ぐために大切な3つのこと

1 発生しないようにする 病原体が生まれやすい場所を、消毒して清潔にしておく。
＜主な消毒方法＞ ①アルコールなどによる「薬品消毒」 ②太陽の光にあてる「日光消毒」
③沸騰したお湯などにつける「熱消毒」

2 体に入らないようにする 目で見ることができない病原体が、口・鼻・目などから入ってくるのを防ぐ。
＜体に入るのを防ぐ＞ ①手洗いをする ②マスクをつける
③換気のために窓をあける ④人混みを避ける



3 抵抗力を高める 体に侵入した病原体をやっつける丈夫な体
＜抵抗力を高める＞ ①栄養バランスの良い食事 ②適度に運動をして汗をかく
③早寝早起きで、よい生活リズム ④明るく前向きな気持ち

歯を大切に！8020 運動



11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」でした。皆さんのお口の中は、健康な状態ですか？豊田中生の歯科検診結果は、う歯は少ないものの、歯が汚れていたり歯肉が腫れていたりする生徒が60%おり、とても心配な状況です。

いつまでもおいしいものを食べ続けられるために、国は8020運動を進めています。これは「残存歯数が約20本あれば、食べ物の咀嚼が容易であるとされ、例えば日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残す」という目標の1つです。小中学生の間に身についた歯みがきなどの口腔衛生の習慣が、生涯を健康に過ごすことにつながります。



お口を清潔に保つことで、感染リスクを軽減できます。

ウイルス感染は、鼻・口・目などの粘膜などから起こります。口の中が不潔だと口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染しやすくなります。

歯みがきで口の中を清潔にするのは、感染予防の第一歩です。 ※出典：日本歯科医師会『歯科医療に関する一般生活者意識調査』（2020年版）

年齢別の効果的な歯みがき剤の使用量とすすぎのポイント

年齢	使用量	すすぎ時の水の量
6か月(歯の萌出)-2歳	切った爪程度の少量	仕上げ磨き時に保護者が行う
3-5歳	5mm以下が適量	5-10mlの水で1回洗口
6-14歳	1cm程度(約0.5g)が適量	10-15mlの水で1回洗口
15歳以上	1-2cm程度(約1g)が適量	10-15mlの水で1回洗口

歯みがき剤は、フッ素配合のものを使用することで、う歯を30~40%予防できると言われています。また、歯みがき後のすすぎ回数や水の量が多すぎるとフッ素が洗い流されてしまい、予防効果が減少するそうです。効果的な量と回数でお口の中を清潔に保つように心がけましょう。

スクールカウンセラー来校日

11月30日(火) 12月14日(火)
12月21日(火)

お気軽に御相談ください。予約はお電話で保健室まで。 電話 32-4637

スクールソーシャルワーカーにも相談できます。

登校のこと、家庭生活、福祉関係など。予約は保健室まで。

