

ほけんだよ！11月



大宮光陵高校
保健室

気温が下がり涼しくなってきた10月中旬から、喉の痛みや鼻水などの症状で保健室に来室する人が多くなりました。インフルエンザや胃腸炎などの流行は冬が中心です。睡眠や食事をしっかりと、免疫力を上げて、ウイルスから体を守りましょう。

11月8日はいい歯の日

1学期におこなった歯科健診では、約2人に1人がむし歯になっているということがわかりました。しかし、そのうち歯医者さんに行き治療を始めた人は各学年でたったの20人程度です。歯科健診から半年が経過し、その間にもあなたの口の中ではむし歯が進行しているかもしれませんよ……。むし歯だけではありません。歯肉炎や歯周病のおそれがある人もそのままにしていると将来歯が抜け落ちてしまうかもしれません。むし歯がない人も、歯磨きだけでは落とすことができない汚れ（歯垢）のお掃除をしに、定期的に歯医者さんに行きましょう。

	1年	2年	3年
むし歯が1本以上ある人	117	140	180
むし歯が8本以上ある人	4	6	13
歯肉炎（歯ぐきの腫れ、出血）がある人	31	61	67
治療に行った人	25	24	21



知っておこう！非常時の口内ケア

歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



水が用意できる時は

ペットボトルのキャップ1～2杯分でも十分すぎます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



その手、なにで拭くの？

みなさんは、ハンカチを持ち歩いていますか？いま、ポケットにハンカチが入っていますか？トイレの後に洗った濡れた手をズボンやスカートの裾で拭いたりしていませんか？さっと水にくぐらせただけの指先を髪の毛で拭いている（？）人もたまに見かけますね。

これから流行するインフルエンザや胃腸炎は主に飛沫感染や接触感染で体内に入ってきます。

第一の予防は手洗いです。ウイルスが付着した手で弁当やお菓子を食べるとあっという間に感染が広がってしまいます。ハンドソープで爪先から手首までしっかりと洗ったら、清潔なハンカチやハンドタオルで手を拭きましょう。

洗面所のタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると



ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌はほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

インフルエンザの予防接種は、はやめに受けよう



インフルエンザウイルスにはさまざまなタイプがあり、毎年流行するタイプは異なります。世界での流行状況をWHO（世界保健機関）が予測し、それに基づいて日本の研究機関でワクチンのタイプを決定します。主にA型とB型の2つが流行しますが、A・Bにもそれぞれ2種類あり、4つのタイプを培養したものという意味で4価ワクチンといいます。

予防接種をすれば絶対にかからなくなるという訳ではありませんが、かかりにくくなったり重症化を防いだりします。効果が出るまで2週間ぐらいかかるので、流行する前の11月中には受けておきましょう。