



朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は明け方の気温が6~7℃位になる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。でも紅葉がピークをむかえる頃は、体調も崩しやすいです。寒暖差を衣服等で上手に調節して、体調管理に心がけましょう。

11月8日は「いい歯」の日

歯や口の状態が悪くなると、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすことも近年分かってきました。定期的にかかりつけ医に診てもらうことは、歯の寿命だけでなく自分の健康を守ることに繋がります。半年に一度程度の受診を勧めます。

	受診者数	受診者数	受診率
1年	130	21	16.2%
2年	122	16	13.1%
3年	127	14	11.0%



何らかの疾病等で、病院受診をしなければならぬ人が全校で「379人」。約83%になります。ですが、受診率は左記の通りに低い現状です。大事な時に、歯痛等で本来の力が出せない事があるかも…。

数字で知ろう 歯垢の正体

やく しゅるい
約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。



おく こいじょう
1億個以上

1mgの歯垢の中にある細菌の数。実は、人間のウンチの中にある細菌の数にも負けません。



やく か
約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。

英語のことわざ これ知ってる？

Be true to your teeth or they will be false to you.

(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)

きちんとケアしていないと、入れ歯(false teeth)になってしまう、という意味です。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だらだら食事をしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのフロケアも取り入れてみましょう。



マイコプラズマ肺炎



—— 長く続く咳に要注意! ——

過去最多!?!といわれているマイコプラズマ肺炎ですが、本校でも感染する人が続いています。マイコプラズマ肺炎が、どんな病気なのかを、よく知っておきましょう。

Q1 マイコプラズマ肺炎とは?

A1. 「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによっておこる「呼吸器感染症」

Q2 どのようにして感染するの?

A2. 感染者の咳のしぶきを吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と身近で接したりすること(接触感染)によって感染します。

Q3 感染してから発症するまでの期間(潜伏期間)は?

A3. 2~3週間と長いです。

Q4 大きな特徴は?どのような症状が出るの?

A4. 鼻水がなく、痰を伴わない咳がでます。発熱や頭痛、だるさが出た後、咳は少し遅れて始まることもあります。初期症状は風邪に似ていますが、熱が下がった後も3~4週間程続き、特に夜間や早朝に激しく出ることが多いのも特徴の1つです。

Q5 予防方法は?

A5. コロナやインフルエンザと同様、手洗いや咳エチケット、換気等の基本的感染症対策が重要です。

※潜伏期間が長く、感染自覚がないまま広げるため「歩く肺炎」とも呼ばれています。また、インフルエンザの報告も増えてきています。何度も耳にしていると思いますが、バランスの良い食事、十分な睡眠、上記A5にもありますが、手洗いの徹底や適切な対策を心掛けましょう。

❄️に備えて 体温をキープしよう ❄️

《低体温ではありませんか?》



人間は、普段36~37℃くらいの体温を保つようになっています

普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がり風邪などをひきやすくなります

《低体温だと免疫力が下がる!!》

血液の中には免疫機能をもち白血球がいます。白血球は血液にのって身体をめぐる、細菌やウイルス等をやっつけます。

体温が下がると血流が悪くなるためにその機能が落ちてしまいます



《低体温を改善しよう!》

- × タバコ
- × 薄着
- × 無理なダイエット
- バランスのよい食事
- 適度な運動
- ゆっくりお風呂
- …などを心掛けましょう

