



唐津商業 保健室
2024. 11. 6

10月の暑い中、体育祭お疲れ様でした。怪我をした人も多くいましたが、保健室では見ることでできないみなさんの活躍と笑顔を見ることができて、とても嬉しかったです。11月に入り、朝晩の気温が低下しています。生活リズムを整え、手洗い・換気を行って感染予防に努めましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。

1学期に実施した歯科検診の結果です。むし歯がある、歯石があるとされたにも関わらず、放置していませんか？1学期より保健室への「歯医者行きました！！」の報告が少ないままです…。

歯や歯茎が痛くなってからでは、歯を失う可能性もあります。歯を失うと、食の楽しみを失い、全身の健康にも影響がでてきます。毎日の丁寧な歯磨きを意識し、必要な人は受診をしましょう。

生徒玄関に「全クラスのむし歯の本数」と「歯の人生相談」の掲示をしています。時間がある時に、ぜひ見てください。全校でむし歯0を目指しましょう！治療をした人は保健室へ報告をしてください。

【歯科検診結果】

学年		1 年		2 年		3 年		合 計	
検査人員		157		153		145		455	
う 歯	処置完了者数	12	7.6%	25	16.3%	32	22.1%	359	78.9%
	未処置者数	7	4.5%	10	6.5%	10	6.9%	27	5.9%
	要観察歯保有者	53	33.8%	62	40.5%	72	49.7%	187	41.1%
歯垢が付着		83	52.9%	87	56.9%	66	45.5%	236	51.9%
歯垢がかなり付着		0	0%	1	0.7%	0	0%	1	0.2%
歯肉が腫れている		93	59.2%	99	64.7%	96	66.2%	288	63.3%
歯肉炎・歯周病を疑う		0	0%	4	2.6%	4	2.8%	8	1.8%
歯石が付着		38	24.2%	36	23.5%	40	27.6%	114	25.1%



処置完了者…以前むし歯があったが、現在は治療が完了している者

未処置歯…現在むし歯がある者

要観察歯保有者…むし歯には至らないが経過観察が必要な歯がある者

※う歯：むし歯



マイコプラズマ感染症とは？

マイコプラズマという細菌の感染による、咳を主症状とした急性呼吸器感染症です。学童・思春期に多くみられ、特徴のあるレントゲン写真像がみられることから、原発性非定型肺炎（PAP）と呼ばれることがあります。



□主な症状

2～3週間の潜伏期間の後、発熱・咳などのかぜ様の症状が始まります。発疹を伴うこともあります。

咳が頑固で続くような場合は肺炎に進展している可能性が疑われます。

有効な抗菌薬（抗生剤）の使用により症状の持続期間が短縮されますが、薬剤耐性があるマイコプラズマもあります。なお、マイコプラズマ感染症自体は、もともと自然に治癒する傾向が強い病気です。

□登校のめやす

飛沫感染により人から人へ感染をしますが、感染力がもっとも強いのは急性期です。急性期症状が改善した後に全身状態の良い者については、登校可能になります。

参考：「学校保健安全法に沿った感染症」少年写真新聞社



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありません。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/

風邪のひき始めのサイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつかが当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



保健室よりお願い

登校中や学校でのケガにより受診をした人は、スポーツ振興センターの災害給付制度が利用可能です。給付を受けるには、資料の提出が必要です。時効がありますので、お早めにご相談ください。

健 2024年11月号より