

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和3年11月8日

これからも チーム佐賀、チーム佐賀工業 で基本的な感染対策を！

秋の深まりを感じる「キンモクセイ」の香りは、これから日が短くなり、本格的な寒さの訪れを知らせるような…そして今年も、もうすぐ終わる感慨深さを感じさせてくれる香りのようです。

「香りは記憶と結びつく」と言いますが、過去に決断してきたことやそこからの出会い、経験を積んできた今の自分の立ち位置を確認して、自分にとってのベストを尽くして、未来を考える大切な機会になればいいと思います。なにはともあれ健康(命)が一番大切です。日々の健康観察、体調管理をよろしくお願いします。



症状はどう違う？

発熱等の症状がある場合の受診について

1. かかりつけ医に電話で相談する(受診できるか否か指示に従う)
2. 相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センター(電話: 0954-69-1102)に相談する。

【注意事項】

- ◎受診前に必ず電話相談し、受診時間を予約する。
- ◎受診時間を厳守、マスクをした上で受診する。
- ◎受診の際は、公共交通機関以外を利用する。













「収束ほど遠い」

世界では、新型コロナウイルスの感染再拡大となっている国もあり、感染対策が強化されています。

WHO テドロス事務局長の「収束はほど遠い」という言葉が報道されていました。

基本対策の徹底を続けましょう！

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とまどきある ×: あまりない

～幸せは歯と口の健康から～

歯を失うことを想像できますか？

食べたくても食べられなくなることを想像できますか？

歯がなければ食べ物を噛むことができず、栄養がとれません。自分の好物も美味しい食べ物も、歯で噛むことができなくなるかもしれないのです。

話をする時や笑う時に、白い歯を出せないことを想像できますか？口元は、表情を作る重要な器官です。

想像してください。自分の口の中を・・・

イメージしてください。自分の未来を・・・

右の写真は、昨年度の歯科講話で、学校歯科医の駒井先生よりクイズを出された時の写真です。

思い出してください。
二人の歯を観察してください。二人の関係は
双子。年齢は同じ。



歯を失えば若さも体力も全身の健康も失います。若さを保ちたいならば、歯を大事にしましょう。現在、歯の治療が必要な人は8人います。早期治療はとても大切です。

体を守る機能…免疫について



体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)



適度な運動

ストレスの発散



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム ～予防接種について～



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。