



ほけんだより

令和5年11月8日
大間々東中学校保健室

市内でインフルエンザなどの感染症が流行しています。11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。コロナウイルスだけでなく、例年より早く風邪やインフルエンザも流行しています。感染症対策として、体の温まるものを食べたり、引き続きうがい・手洗い・マスク着用を行ったりしながら、元気に冬を乗り切っていきましょう。

(11月7日現在)

大東中 歯科受診状況

	要受診	受診済み	受診率		要受診	受診済み	受診率
1年1組	12人	5人	42%	3年1組	13人	3人	23%
1年2組	19人	10人	53%	3年2組	18人	7人	39%
1年	31人	15人	48%	3年3組	19人	6人	32%
2年1組	8人	7人	88%	3年	50人	16人	32%
2年2組	16人	11人	69%	全校	117人	54人	46%
2年3組	12人	5人	42%				
2年	36人	23人	64%				

たくさんの方が夏休み明けに「受診報告書」を提出してくれましたが、まだ半分以上の人が受診を済ませていません。早めの受診をお願いします。



Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病



わねねねね

歯

のクイズ

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



おも しょうじょう
主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、
ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。