

保健だより

令和元年11月8日
五所川原農林高等学校
保健室

五農祭、お疲れさまでした。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差がますます大きくなります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。十分な休養や衣服の調節などで体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。



11月8日は『いい歯の日』です。

日本歯科医師会が1993年（平成5年）、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで設定したもので、「いつまでも美味しく、そして、おいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いをこめてあるそうです。みなさん、歯や歯ぐきを大切にしていますか？ 歯と口の中の健康について考えたことがありますか？近年は、臨床研究や疫学調査などから、歯・口の健康と全身疾患との間に深い関係があることが分かり、口の中の健康も重要視されてきています。

この機会に、歯と口腔の健康についての知識を深め、自分自身の歯や口の中の健康管理について考えてみましょう。

むし歯の治療に行こう！



◆ 4月の歯科検診の結果は、

う歯（むし歯）がない人 80人（20.1%）
う歯を全部治療済みの人 136人（34.1%）
治療をしていないう歯がある人 183人（45.9%）

でした。

むし歯がある人の割合は、全校の約4.6%でした。3年前より5%程減少しているものの、それでもとても多い状況です。

ちなみにう歯のある人の割合は、全国平均では17.8%、青森県平均では26.5%です。

五農のう歯のある人の割合は全国平均より約30%、県平均より約20%多い状態です。

3年前よりは改善されてはいるものの、まだまだよい状況ではありません。

◆ 11月7日現在のう歯の治療状況 ※報告書提出分

	う歯のある人	治療に行った人	治療完了率(%)
1学年	62	9	14.5
2学年	65	11	16.9
3学年	58	3	5.2
全校	185	23	12.4

治療へ行った人はわずか**23人（12.4%）**でした。

治療をしていないう歯がある生徒が全校でまだ **162人** もいます。6月に全員に歯科検診の結果を配付しましたが、自分の結果を見ましたか？ 家の人と治療について話をしましたか？

治療に行っていない理由として考えられるのは、

- むし歯はあるみたいだけれど、痛くもないし、このままで大丈夫だろう
- 気にはなっているけれど、積極的に治療へ行こうとは思わない
- 部活や遊びで放課後や休日は忙しいし、後回しにしている
- お金がかかるから



などでしょうか？

しかし、自分の歯です。歯も大切な体の一部。むし歯は病気の1つです。体調管理をするのと同じように、歯と口の中の健康もきちんと管理しなくてはならないのです。**むし歯も他の病気と同様に、かかったら治療が必要なのです。**

これまでに何度も何度も何度も言っていますが、**むし歯は自然に治りません。進行すればするほど治療に日数とお金がかかります。精神的な苦痛も大きくなります。**治療が必要な162人のみなさん、今年のうちには治療をはじめましょう！ 3年生は進学・就職する前に治療を済ませてしましましょう。進学・就職後は慣れない土地だったり、時間がないなどの理由でますます治療の機会がなくなりますよ。1・2年生は冬休みなどを利用し治療をしましょう。

★裏面もあります⇒

全員が知っておきたい /



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなものでしょ

…本当に
そうでしょうか？

1 比較 カゼとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

インフルエンザウイルスが原因

カゼ

インフルエンザ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

3 発症したかも…どうすればいい？

治療薬
があります



カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL: 37-2121

2 インフルエンザって怖い？

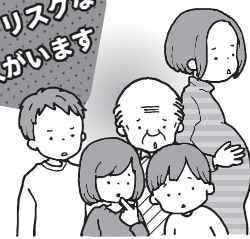
合併症に
要注意

ほとんどは良く
なるのですが、と
きに肺炎、急性脳
症など、怖い合併
症が起こります。

意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

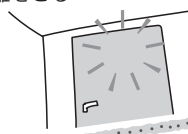
うつってしまったら、重症化するリスクがあります。
周りに当てはまる人はいませんか？

4 家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1~2m以上
距離をとる



近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



食事は一緒に
とらない

