

# ほけんだより 11月

令和6年11月15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。展示や模擬店、農作物や加工品の販売等、みなさんとても頑張っていましたね。

五農祭、収穫感謝祭が無事終了し、季節は着々と冬に近づいています。気温の変動が激しいためか体調をくずす人も増えています。さまざまな感染症が流行するこれからの季節を元気に過ごすために、**バランスのよい食事、睡眠や休養、適度な運動、服装**などの生活習慣を見直し、**免疫力を高め**ましょう。また、**基本的な感染症対策（手洗い、咳エチケット、換気など）**も忘れずに行いましょう。



## むし歯を治療しましょう

むし歯は立派な病気の1つです！

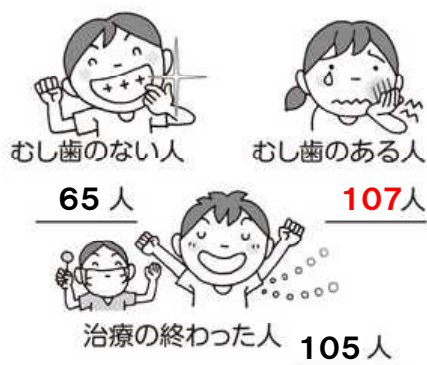


11月8日は『**いい歯の日**』です（過ぎてしまいましたが・・・）。日本歯科医師会が1993年（平成5年）、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせて設定したもので、「**いつまでも美味しく、そして、おいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい**」という願いをこめてあるそうです。

みなさん、ていねいな歯みがきをして、歯や歯ぐきを大切にしていますか？

歯や歯ぐきも体の大切な一部です。からだと同じように**定期歯科検診**を受けたり、むし歯や歯周病等の**異常がある場合は歯科医で治療**する必要があります。近年は歯・口腔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**大変重要**であるとされています。また、歯や口腔の健康は噛む、飲みこむ、話す、表情を作る等と関連があり、私たち人間の生活の質を保つためにもとても重要です。この機会に自分の歯・口腔の健康について考えてみましょう。

### ◆ 今年5月の歯科検診の結果（全校）



治療していない歯（むし歯）がある人は、**107人、38.6%**でした。  
むし歯があったみなさん、治療に行きましたか？

ちなみに・・・

青森県の高校生のむし歯のある人 **19.8%**

全国の高校生のむし歯のある人 **14.5%**

⇒五農は、青森県平均の約2倍！



### ◆ むし歯は病気の1つ！ 他の病気と同様、むし歯になったら**治療が必要**です

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、歯と口の中もきちんと健康管理しなくてはなりません。むし歯も他の病気と同じように**治療が必要**です。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費用がかかります。心身の苦痛も大きくなります。**

治療が必要なみなさん、**子ども医療助成制度が使える高校生のうちに治療しましょう！**3年生は進学や就職の前に治療を済ませましょう。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。忙しい、予約を取りづらいなどの理由はあるとは思いますが、治療するなら今！です。1・2年生は放課後や土曜日、冬休みなどを利用し治療をしましょう。



## 風邪症状で欠席する人、保健室を利用する人が 増えています

風邪症状がある人はマスクの着用をお願いします！

あつという間に寒くなったせいか、朝晩と日中の気温差が大きいせいか、発熱、頭痛、鼻水、咽頭痛、咳などの風邪症状で欠席する人や保健室を利用する人が増えています。

**生活習慣の乱れや冷えは体調を崩す原因となります。**食事はきちんととっていますか？睡眠はじゅうぶんとしていますか？夜遅くまで動画を見たりゲームしたりしていませんか？気候にあった服装をしていますか？自分のふだんの生活を振り返ってみて、思いあたるがあれば改善しましょう。

朝起きて体調がすぐれない場合は、必ず熱を測ってみましょう。体調が悪いのに熱も測らずそのまま登校している人がけっこういます。もし、熱が高い場合や、授業に支障があるような症状がある場合は無理して登校せず自宅で休養してください。体調によってはかかりつけ医を受診しましょう。また、**風邪症状がある人はマスクの着用をお願いします。**

青森県内はマイコプラズマ肺炎も流行しています。日本国内はインフルエンザの流行期に入ったと言われており、今後インフルエンザ罹患者も増加することが予想されます。2年生は修学旅行もあります。競技大会も予定されています。健康、安全に参加するために、ふだんから手洗い等による手指の衛生、咳エチケットなどの基本的な感染症対策をしましょう。

なお、校内は冬期間も積極的な**換気**を行います。暖房を使用しても寒くなることもあります。衣服の調節（あたたかい肌着や膝かけ、防寒具の着用）で対応してください。



秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

