

保健だより

11月号



群馬県立伊勢崎清明高等学校 保健室

夏の暑さから一変して、肌寒い日が多くなってきました。寒暖差や空気の乾燥によって、体調を崩してしまいがちです。修学旅行や期末テストを控えていますので、手洗い・うがい、必要に応じてマスクを着用して感染症の予防に努め、体調管理をしっかりと行いましょう♪

11月9日は“いい換気の日”です!



「11(いい) 9(くうき)」の語呂合わせから、11月9日は「いい換気の日」です。11月に入ると、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。感染症予防には換気がとても大切です。換気を行うことで、空気中に漂うウイルスや細菌を減らして感染症予防、頭がスッキリして集中力アップ、教室や部屋のニオイもリフレッシュできるといった効果があります。

換気の方法について

- 1 対角のドアや窓を開けてください
- 2 20分に1回は換気を行いましょう
- 3 教室の二酸化炭素モニターが1500ppmを超えて“ピッピッ”と鳴った
- 4 扇風機をつけ、教室内の空気を循環させましょう



「少し寒いけど、みんなの健康のために!」を合言葉に、教室でも家庭でも“いい換気”を心がけましょう。

インフルエンザ注意報発令中!~「感染しない」「広げない」行動を~



群馬県では、インフルエンザの患者報告数が増加し、注意報レベルとなっています。伊勢崎市内の高校でもインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。

今後、警報レベルに達する可能性もあり、学校でも一人ひとりの予防が大切です。

インフルエンザは「学校感染症」に定められており、学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止となります。

【出席停止期間の基準】

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」

再登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、調剤説明書または会計領収書の写し(コピー)を添付し学校へ提出してください。



インフルエンザは、体内でのウイルスの増加を抑えてくれる薬がありますので、急な発熱等の症状がある場合には、医療機関を受診することをお勧めします。ただし、発熱後12時間経過してからではないと正しい検査結果が出ませんので、受診するタイミングには十分気をつけてください。

第6回「口腔内の病気～口の中の健康づくり～」

担当：1年3組 齋藤 梨菜 中村 穂香

1年4組 内野 優奈 國定 佳奈

口の中の小さなトラブルは、日常生活のストレスや生活習慣とも深く関係しています。早めに気づき、ケアすることが健康への第一歩。今回は、身近だけれど見過ごしがちなお口の健康チェックを一緒にしてみましょう

① 顎関節症とは

あごの痛み、口が大きく開かない、口を動かす際にカクカクと音が出るなどの症状がある“あごの病気”



【顎関節の原因】

歯ぎしり

歯と顎の筋肉や関節に負荷がかかる

運動不足や姿勢の悪化

1日を通してずっと同じ姿勢でいたり、猫背や前傾姿勢、頬杖も原因になります

定期的に運動し、
ストレスを貯めないことが大切！！



顎関節症セルフチェック

- 口を開けるときに「カクッ」など音が出る
- 大きく口を開けたとき、3本の指が縦に入らない
- 顎（あご）や耳の前あたりが痛む
- 口を開けたとき、真っ直ぐに開かない



これらの項目に当てはまると顎関節症の危険が・・・
顎（あご）が痛い時があるという人はそれだけでも注意が必要！！

② 口内炎とは？

口の中の粘膜にできる炎症のこと
痛みや赤み、潰瘍、水ぶくれなどが症状



口内炎の原因

栄養不足⇒ストレスや疲労による免疫力低下・

ビタミン不足など

物理的刺激⇒口の中を噛む・熱いもので火傷するなど

感染⇒ウイルスや細菌、真菌など

口内炎の予防方法 “免疫力を高めよう！”

「規則正しい生活」「栄養バランスの取れた食事」

「ストレスをためない」「口腔内を清潔に保つ」



口内炎ができたときの対処法

・口内炎を刺激しない、口の中をきれいに保つこと、**ビタミンB2（卵・納豆・牛乳・レバー・青魚など）**を積極的に摂取しましょう

・口の中を乾燥させないように**こまめな水分摂取**を心がけましょう

③ ドライマウスとは？

ドライマウスはさまざまな原因で**唾液の分泌量が低下**して“**口の中が乾燥する病気**”です。放置すると、むし歯・歯周病・口臭・味覚障害などを起こします。

ドライマウスの原因は？

水分不足、口呼吸、喫煙・飲酒、ストレス、
会話の減少、薬の副作用、人身疾患(糖尿病
腎疾患・生活習慣病)など



ドライマウスの症状は？

- ・口の中の乾燥・ねばつき
- ・味覚障害
- ・話しづらさ
- ・舌の痛み・ひび割れ
- ・口臭
- ・不眠

対策・予防は？

- ・水分補給を行う
- ・口呼吸の改善する
- ・食事で噛む回数を増やす
- ・唾液腺マッサージ
- ・生活習慣の改善
- ・唾液を促す食事をする



④ 知覚過敏とは？

冷たいもの・熱いもの・甘いもの・歯ブラシの刺激などで“キーン！”とした痛みが一時的に走る症状です

※そのまま放っておくと・・・

最初は「冷たい水がしみる」程度ですが、次第に「歯みがきでも痛い」「温かいものでもしみる」と悪化することがあります。

むし歯と間違しやすいので、症状が続く場合は歯科医院へ受診しましょう



【知覚過敏の主な原因】

- ・過度なブラッシング:強い力で磨きすぎると、エナメル質が削れて象牙質が露出します。
- ・酸性の飲食物の摂りすぎ:炭酸飲料や柑橘類など、酸性の強いものを頻繁に摂取するとエナメル質が溶けることがあります

【対処法】

- ・酸性の強い飲食物（炭酸飲料など）を控える
- ・毛先の柔らかい歯ブラシを使い、力を入れすぎずに優しく磨く
- ・夜間の歯ぎしりが原因の場合は、マウスピース（ナイトガード）の使用もおすすめ

