



保健だより

12月号

R2.12 富士見高校保健室



気が付いたら12月。今年もあと数日です。

冬を感じる寒さの日もあれば、太陽の光が暖かく感じる日もあり、
気温差が激しい今日この頃。体調を崩している人も多いように感じます。
風邪かも？と思ったら、薬に頼るばかりでなく、

十分な睡眠、消化の良い温かい食事、体を温める等々、
自分の身体をいたわってあげて下さい。回復も早まりますよ。



感染症予防には、手洗いうがいと…歯磨き！！

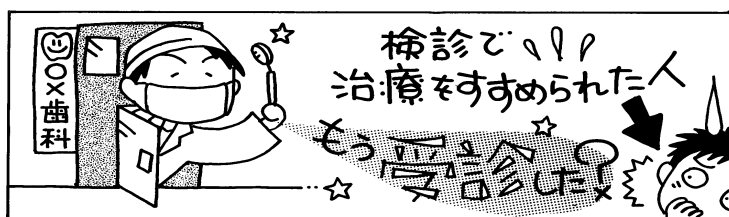
先日、学校感染症についてお便りを出しました。

空気が乾燥し気温の下がるこれからの季節、インフルエンザをはじめ様々な感染症が流行します。
風邪の予防には、皆さん知っての通り「**手洗い&うがい**」ですが、
もう一つ**有効な予防手段**とされている**方法**があります。

それは、…歯磨き(口の中のケア)です！！

口の中の細菌が作る酵素が粘膜を破壊することで、ウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなります。歯垢や歯石、舌苔等で口の中が汚れていると細菌が増殖→酵素も増殖→喉や口の中のが破壊→細菌やウイルスが体内に入り込み感染、という流れです。

歯磨きは、虫歯予防だけでなく、感染症予防にもつながるんですね**



‘受診報告’ 待ってます！！

定期健康診断の結果を受けて、受診勧告を配布しましたが、その後、受診は済んでいますか??

先日、むし歯の痛みがたつらくて泣いて来室する子がいました。むし歯は、放っておいても治りません。
早く受診すればするほど、治療も軽くて済みます。一生大切に使う歯、どうか大事にしてあげて下さい。

これから冬休み中、午前中放課の日、空いた時間を、自分の身体のメンテナンス時間に充ててもらえたらと思います！

健康で笑顔の新年を迎えられますように。

受診後の、治療報告書は、担任の先生を通して保健室に提出して下さい。

新型コロナウイルス感染症 ~見えてきた敵の姿~



未知のウイルスの出現から1年が経とうとしています。

私たちは知識がないと、「なんだかよく分からない」「よく分からないけど怖い」と得体のしれない未知の相手に対して、不安と恐怖に支配されてしまいます。少しずつ明らかになる感染症の情報。正しい知識を身につけて、自分自身を守る、そして周りの大切な人を守る力をつけましょう！

【新型コロナウイルス感染症と他の感染症の比較】

症状	新型コロナ	インフルエンザ	かぜ
熱	平熱～高熱	高熱	平熱～微熱
咳	◎	◎	○
咽頭痛	○	○	◎
頭痛	○	◎	○
だるさ	○	◎	○
息切れ	○	×	×
関節痛・筋肉痛	○	◎	△
鼻水	×	○	◎
くしゃみ	×	○	◎
下痢	△	○	×
味覚・嗅覚障害	○	×	×
潜伏期間	2～14日 (平均4日)	1～4日	2～4日
治療薬	なし	抗インフルエンザ薬	特になし 対症療法
ワクチン	なし (開発中)	あり	なし

三大症状

発熱・乾いた咳・だるさ

※最初はただの風邪。
特徴は長引くこと！

症状があったら

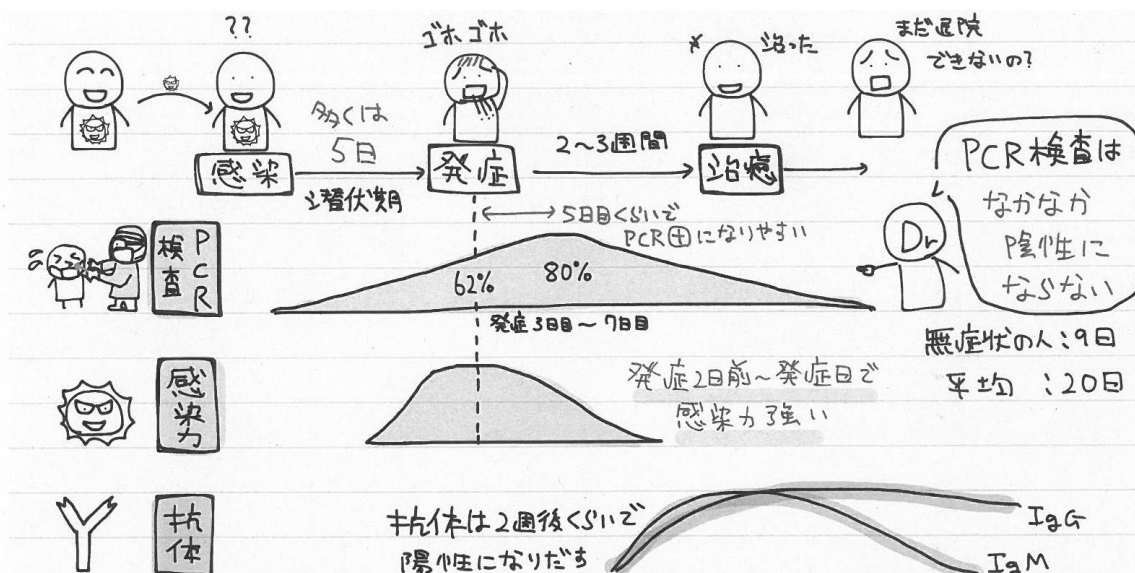
出歩かない！自宅待機。

風邪なら4日程度で治る。

発症2日前～発症日で 感染力が強い。

無症状のため感染に気が付かずに、他人にうつしてしまう可能性がある。

参考：日本医師会資料等（情報は、あくまで現時点のものです）



「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書

(医師編)」

諏訪中央病院 玉井道裕医師