

保健だより

平成30年2月10日 ~2月号~

練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

インフルエンザの予防

1月25日(金)に東京都にインフルエンザ流行警報が発令され、本校でもインフルエンザ罹患者が増えています。都内ではインフルエンザA型、B型ともに発生しているようですが、本校ではほとんどがインフルエンザB型の罹患で、今後も流行が予測されます。手洗い・うがいをこまめにしましょう!

【インフルエンザB型の特徴】

- ・咳、咽頭痛、鼻水(風邪症状によく似ている)
- ・腹痛、下痢、吐き気
- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・高熱 or 微熱(微熱でも検査の結果、インフルエンザと診断されたケースもあります)

インフルエンザと診断された場合には、出席停止となり、医師の許可を受けてからの登校となります。治癒後、登校する際は保護者の方が「登校届」の記入・提出をお願いいたします。「登校届」は北町中学校のホームページにも掲載してありますので、必要に応じてご利用ください。

インフルエンザの登校基準

解熱後2日を経過するまで→発熱後5日、かつ解熱後2日を経過するまで

		発症後、最低5日間は登校不可							
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例1) 発症2日目に解熱					解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
(例2) 発症4日目に解熱							解熱後1日目	解熱後2日目	



ご家庭で、登校前に健康観察をお願いいたします。

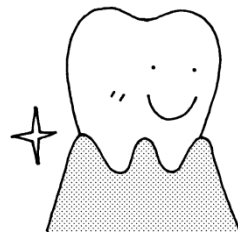
- ・体温が平熱よりも1℃以上高いときは休養をおすすめします。
- ・無理して登校する場合は、体育を見学する旨の連絡や、いつでも早退できるようにお子様と連絡先の確認をお願いいたします。

2月6日(火)に2学年を対象に予定されていた歯科校医さん・歯科衛生士さんによる「歯みがき巡回指導」は、インフルエンザ等の蔓延予防の観点から急遽、中止となってしまいました…

ここでは、ご指導いただく予定だった内容の一部「歯肉炎」について、お知らせします。

歯肉炎とは

歯と歯肉(はぐき)との境目にたまった歯垢(食べかすなどの白くてネバネバしたもの)の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



健康な歯肉



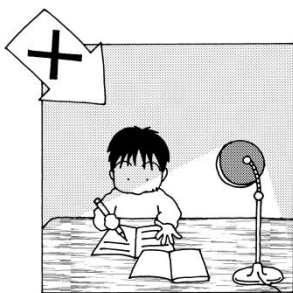
歯肉炎の歯肉

うすいピンク ◀ 色 ▶ 赤っぽい

引きしまって、ピチピチしている ◀ 感 触 ▶ はれていて、ブヨブヨしている
歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる ◀ かたち ▶ 丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血しない ◀ 出 血 ▶ 指で押したり歯みがきなどでの刺激でも出血しやすい

予防するには…

毎日のていねいな歯みがきで、歯垢を取り除くことが大事です。また、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのも good!



今年度、最後の定期考査まで 2 週間となりました。きちんと計画をたて、直前に徹夜をするなんてことのないようにしましょう! 脳科学では、勉強した後に、きちんと睡眠をとることで覚えた内容が定着する、とされています。そう考えると、試験前の徹夜は「百害あって一利無し」ですね。睡眠をしっかりとれるよう、余裕をもって準備しましょう!

試験勉強のお供として夜食をとる人もいるかもしれませんが、しかし、注意として寝る直前や、大量に食べてしまうと、よく消化されず、体の負担になり翌朝、起きても疲れがとれないことがあります。

上手なとり方としては、夜食も夕食の一部と考え、夜食の分だけ夕食を減らようにするのです。また、卵、乳製品、大豆製品などが消化もよく、おすすめです。

