

# 保健だより ~11月号~

平成26年11月7日(金)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

11月になりました。木の葉も緑から赤に変わり、秋も深まる頃となりました。昼夜の寒暖差が大きく、寒さに慣れていないこの時期は真冬より寒さを感じる事もあるかもしれません。三連休が2回あるので、秋の行楽でからだをリフレッシュさせ、元気に過ごしてくださいね。



## 11月の保健目標

**歯の健康を  
見直そう!**

## 11月8日は「いい歯の日」

11月の保健目標は「歯の健康を見直そう!」です。みなさん、毎日きちんと歯の手入れをしていますか? 練馬東中でも5月の歯の健康診断がありました。その時の結果は・・・

	1年	2年	3年
むし歯になりそうな歯有り	24人	32人	49人
むし歯有り	18人	20人	26人
歯肉炎の予備段階有り	22人	20人	21人

健診後に黄色の用紙で「健康診断結果のお知らせ」を出しました。覚えていますか?あの用紙は1年間有効ですので、まだ治療に行っていない人は用紙を持って、必ず行くようにしましょう。

歯はきちんと手入れをすれば80歳頃まできれいに保つことができます。しかし、中学生など10代の時点でおろそかにしてしまうと、大切な歯を失う結果にもなります。治療のお知らせが出ていない人も最低6ヶ月に1度は定期的に歯医者さんで診てもらいたいと思います。

## ~11月20日に歯みがき巡回指導が行われます~

2年生を対象に、本校学校歯科医の栗田先生、区内保健所の衛生士さんが来校し、歯の衛生指導を行ってくれます。

日時：平成26年11月20日(木)5校時 13:30~

場所：体育館

指導内容：歯と口の健康に関する正しい知識を得る。

指導講師：練馬東中学校 学校歯科医 栗田先生

練馬保健所 歯科衛生士 佐藤先生、小林先生

## 感染症について

冬に向けて様々な感染症が流行してきます。早めの予防を心がけましょう。また、地域や世界で流行している感染症について情報をお知らせします。

### ●伝染性単核球症

最近、近隣で流行している感染症の中に、「伝染性単核球症」という疾患があります。

- どんな病気？：ヘルペスウイルスの一種。
- どんな症状？：38度以上の発熱が5～7日続いたり、あるいは37度台の微熱が1週間続いたりします。他には、全身のだるさ、口や周辺の発赤や腫れ、喉の痛み、鼻づまりなど風邪と似た症状になります。
- 感染経路、潜伏期間：飲み物の回しのみなど、唾液による経口感染です。  
潜伏期間は6～8週間と長いです。
- 対処方法は？：抗生物質が効かないようです。自覚症状が出た場合は内科、または耳鼻科を受診してください。治療は安静にして経過観察をするのが基本です。  
感染力は弱く、多くの方が無症状でウイルスを排泄しているため、熱が下がり、元気になれば登校も可能です。  
※出席停止扱いにはなりません。

### ●エボラ出血熱

アフリカ地域などで猛威を振るうエボラ出血熱。現在までに日本には上陸していませんが、とても危険な感染症なので、よそ事と思わずしっかりとどのような病気かを認識しておくようにしましょう。

- どんな病気？：エボラウイルスによる感染症。  
マールブルグ病、クリミアコンゴ出血熱、南米出血熱、ラッサ熱を含む5大感染症の中の一つです。ヒトからヒトに感染し、有効な治療薬が無く、診断が難しいことから、特に重い「感染症法一類」に分類されています。中でもエボラ出血熱は致死率が非常に高いです。
- どんな症状？：発熱、悪寒、筋肉痛、食欲低下とインフルエンザと似たような症状を呈します。発症5日ほどで嘔吐や下痢などの消化器症状が出ます。それを過ぎると、皮膚や口腔内、鼻、消化器などから出血。出血症状が出ると救命が難しくなります。致死率は50～80%です。
- 感染経路、潜伏期間：血液や汗など全ての体液で、また排泄物からも感染します。  
それが粘膜などを通し、体内に侵入することにより感染します。  
空気や通常の食べ物などからは感染しません。  
潜伏期間は2日～21日とされています。
- 対処方法は？：有効な対処方法は無く、ワクチンも開発段階です。現在は隔離し、インフルエンザに使われるワクチンなどを使用するなどして対応しているようです。

※学校伝染病の基準では「治癒するまで登校厳禁」となっています。

