

# 保健だより ~11月号~

令和2年11月4日(水)  
練馬東中学校  
保健室

11月になりました。まだまだ昼と夜の寒暖差がある時期です。少し肌寒くなった10月から風邪の症状で保健室に来室する生徒が増えました。また、空気が乾燥してきて、風邪だけでなく、皮膚のかゆみなどのトラブルも増えます。感染症対策で換気は常に心掛けて欲しいものの、加湿も行ってください。例えば1時間は窓を閉め切り加湿を行う。その後15分ほど対角線上にある窓2つを開放し、換気を行う。このようにすることで、乾燥と感染症から体を守っていきましょう。

インフルエンザ



予防接種は流行前に

## ~健康診断結果~

10/22、10/28に歯科検診、耳鼻科検診が実施されました。以下が全校の結果です。「おしらせ」をもらった人は早めに病院を受診してください。

### 【歯科検診結果】

歯科の結果は右図の通りです。本校は歯のきれいな生徒が多く学校医の先生方にもお褒めをいただきました。

コロナの影響もあり、全国的には虫歯の罹患者が増えているとのこと。引き続き、お口のケアをしっかり行いましょう。

(人)	1年生	2年生	3年生
う歯(C:虫歯)あり	3	7	4
う歯になりそうな歯あり(CO)	8	11	12
歯肉炎あり(G)	4	9	5
顎関節症の疑い	0	0	2
歯列の再検査が必要	6	6	0
歯石がついている	17	13	17

### 【耳鼻科検診結果】

耳鼻科検診の結果は以下の通りでした。春の花粉の時期とは違い、アレルギー性鼻炎で受診が必要な程の生徒はいませんでした。

(人)	1年生	2年生	3年生
耳垢あり	7	5	3
アレルギー性鼻炎	8	18	14

**かかりつけ歯医者をもりましょう**

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

**笑顔に自信** 😊

**パフォーマンス向上**

しっかいいいばい！ 筋力UP!

**相談だーい** 🎵

歯医者さんに

11月8日は

いい日

**おいしく食べる**

秋の味覚 かみしめよう

**感染症予防**

むし歯も 感染症の仲間だよ。

※検診当日、欠席した人は後日、「受診のおしらせ」を出します。校医の病院を受診してください。

◎11月9日(月)は貧血検査(1年生希望者)です◎

- 1年生の希望者のみ
- 13:30~保健室 : 学校医の長村先生、医療健診センターの臨床検査技師さんが来校し、採血を実施してくれます。結果は後日出されます。
- 11/6(金)に配布される注意事項をよく読んで、検査を受けましょう。

◎11月24日(火)は心臓病検診(1年生全員)です◎

- 1年生、全員が対象です。

今年は例年と違い、個人の感染症への意識が高く、インフルエンザの流行が抑えられるのではとの見方も出ています。しかし、油断はできないので、改めて「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」の症状の違いを確認してください。

＼症状はどう違う? /  
**「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」**

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱~高熱	平熱~微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。

