

保健だより



平成 28 年 5 月 27 日
いわき総合高校 保健室

田植えの時期も終わり、田んぼからは蛙の声が聞こえるようになりました。雨の日はまだまだ寒いけれど、だんだんと夏に向かってのを感じられてワクワクしますね！季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、いつも以上に体調管理には気を付けてください。

感染性胃腸炎が大流行！

本校ではゴールデンウィーク明けから、胃腸炎症状（腹痛、吐き気、下痢など）を訴えて来室する人が増加しました。今月前半（5月18日現在）具合が悪くて来室した人71人中33人が胃腸炎症状であり、割合としては46.5%でほぼ半数だったということがわかりました。

○感染性胃腸炎とはそもそもなんなの??

感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症ともいいます）は、ウイルスなどが原因となって発症する胃腸炎のことで、「感染性胃腸炎」は、これらウイルス性胃腸炎の総称です。主な原因ウイルスは、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど様々です。

○どんな症状なの??

感染性胃腸炎の症状は病原体により異なり、個人差もありますが、下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱などをきたします。ロタウイルスを原因とする場合は便が白色になることもあります。また水のような下痢、血便となる場合も多いです。症状が重い場合は脱水症状をおこすこともあります。

○どうしたら感染するの??

主な感染経路は、

- ・手に付いたウイルスが食べ物などを介して体内に入り込む
- ・感染者のウイルスが大量に含まれるふん便や吐づつから人の手などを介して二次感染する
- ・汚染されていた二枚貝や魚介類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

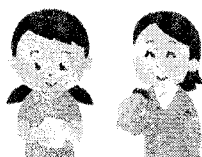


○どうすれば予防できるの??



**トイレ後、食事
前に手洗いうが
いをする**

石けんにウイルスを死滅させる作用はありませんが、ウイルスを落とすしやすくします。



**ハンカチの共
有、飲み物の飲
み回しをしない**

感染が広がる危険があるので、仲良しなお友達同士でも絶対にやらないこと！



**感染者の吐物処
理はマスク手袋
を着用する**

ウイルスの感染力は強いいため、直接触れることがないように気を付けてください。



爪を短く切る

爪の中は菌がいっぱいいるので、伸ばしたままだと非常に不衛生です。伸ばした方が可愛いなんて大間違い！



6月3日は歯科検診です



自分の口内環境がどんな状態か知っていますか？歯科検診は自分の口内環境を知るためのものです。ただ検診を受けるのではなくて、学校歯科医の先生が言う用語に耳を傾けてみてください。

歯科検診で使われる基本的な用語

斜線 (/) …健康な歯

シー (C) …う歯 (むし歯)

マル (O) …処置歯 (治療済みの歯)

シーオー (CO) …要観察歯 (むし歯予備軍)

ジーオー (GO) …歯周疾患要観察者

磨き残しがあり、歯茎に軽い炎症が認められるが、健康な歯茎もあり、歯石の付着も認められない状態

要観察歯は虫歯とは判定できないが、虫歯の初期の症状が疑われるという意味です。放置しておくと虫歯になる可能性があります。正しいブラッシングをしたり、生活習慣や食生活を見直すことで改善していくので、なるべく悪化する前に食い止めましょう！

正しいブラッシング方法

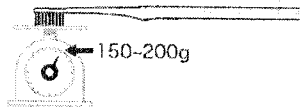
歯磨きの基本は1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨くことです。ポイントは3つあります。

①毛先を歯の面に当てる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき (歯肉) の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

②軽い力で動かす



卵の重さくらいの強さ、ハブラシの毛先が広がらない程度で磨く。

③小刻みに動かす



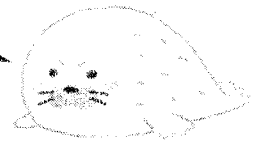
5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く。

だらだら食べはむし歯が増える…

歯は再石灰化といって、むし歯予備軍だとしても唾液によって口腔内が中和されれば、カルシウムが歯に戻っていくことで治っていく力があります。しかしだらだら食べは、歯が再石灰化する前に食べ物を食べることで再石灰化を邪魔してしまい、虫歯がしやすい歯をつくりだしてしまいます。

だらだら食べを避けるには、間食は一度にまとめること、そして食事の後には歯磨きをすること (難しい場合はうがいなどで口を洗浄する) が大切です！

予告



来月号からスクールカウンセラーの藁谷先生のコーナーが始まります！
お楽しみに☺