ほけんだより 11月

令和５年１１月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

紅葉の美しい季節となりました。秋の深まりとともに、日に日に気温と湿度が下がっていますね。今後は感染症に一層注意が必要です。これまで以上に、手洗いと手指消毒を徹底していきましょう。

秋から冬にかけて、こまめな換気の実施が重要となります。気温が下がるにつれて「寒いから窓を開けたくない」と感じる人もいるかもしれませんが、感染症予防において換気はとても重要です。できる限りの防寒対策をとりながら換気を行い、室内の環境衛生を整えて生活していきましょう。

みがき残し０でむし歯や歯周病を予防しよう！

歯周病が原因で起こる病気

歯周病とは、**歯と歯肉の隙間から細菌が侵入して、歯肉に炎症を起こし、その炎症が歯を支える歯槽骨（しそうこつ）にまで及んでしまう病気**です。

歯周病の原因菌は血管を通って全身に広がり、歯だけでなく様々な部位に重大な病気を引き起こすことがわかっています。

毎日のていねいな歯みがきは、歯だけでなく、命を守ることにもつながるのです。

歯周病発生までのメカニズム

【歯垢（しこう）（プラーク）】
細菌が集まった塊のようなもの。食べカスを栄養源として増殖します。

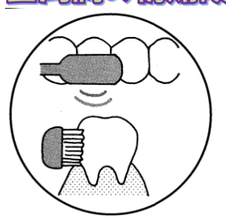
【歯石】
歯垢の中の細菌が歯石をつくります。

【歯肉炎】
歯垢に含まれる細菌が歯肉に炎症を起こします。

【歯周炎】
歯肉に起きていた炎症が歯根へ広がります。

【歯周病】
歯の周りの骨（歯槽骨）を溶かしていきます。

歯周病の初期段階「歯垢の付着」を防ぐために！歯みがきのコツをおさえよう★



歯ブラシは、**歯に対して直角**に当てましょう。

歯と歯肉のさかいめは、**毛先を軽く入り込ませるようなイメージ**でみがきましょう。

歯ブラシ全体を揺らすようにして、軽い力でみがきましょう。

利き手側の歯をみがくときは、**顔を利き手の方向に傾ける**と、手が安定してみがきやすいです。

軽い力でみがこう♪

鏡を見ながらみがいて、みがき残し0を目指そう★

上記のポイントを実践するためには、**歯ブラシの毛先が歯のどの部分に当たっているかを確認しながらみがく**ことが重要です。洗面所もしくは手鏡を持って歯みがきをする習慣をつけましょう。

こまめな換気で感染症対策を徹底しよう！

どうして換気は必要なの？
空気が汚れるってどういうこと？

長時間密閉された教室には、時間と共にこれらの物質が増えていきます！

ちり・ほこり
衣服の繊維などが、空気中を浮遊するため、普通に生活をしていても、多くのちりやほこりが発生しています。

菌・ウイルス
菌やウイルスは、会話・咳・くしゃみなどにより浮遊します。いずれ落下しますが、再び舞い上がることもあります。

カビ
掃除をしていても、カビは部屋の中に潜んでいます。カビは常に胞子を出しており、空気中を漂っています。

二酸化炭素（CO_2）
CO_2は呼吸により排出されています。長時間密閉状態が続くと、室内のCO_2濃度が高くなり、体調不良の原因となる場合があります。

空気の流れが滞った室内は、ウイルスが長期間とどまるため、感染のリスクが高まります。

密閉空間の空気中には、飛沫等に含まれるウイルスが漂っています。そのため、こまめに換気し空気を入れ替えることは、感染症予防においてとても大切です。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの出席停止の日数について

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】
発症後５日 かつ 症状軽快後１日

【インフルエンザの出席停止期間】
発症後５日 かつ 解熱後２日

※ 発症日の翌日を１日目と数えます。
※ 新型コロナウイルス感染症の「症状軽快」とは、**解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にある状態**のことです。
※ 発症から５日を経過しても，新型コロナウイルス感染症は症状が軽快してから１日、インフルエンザは解熱してから２日を経過するまでは、登校できません。

☆★保護者の皆様へ★☆　～治癒証明書について～

治癒証明書は、井野中学校のホームページからダウンロード可能です。様式は①新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ用（保護者が記入）②新型コロナ・インフル以外の感染症【水痘・流行性耳下腺炎等】用（病院が記入）③その他の感染症【感染性胃腸炎・溶連菌感染症等】用（保護者が記入）の３種類があります。学校で発行することもできますので、診断を受けた際は学校へご連絡をお願いします。