

ほげんだよりの11月

昴学園高等学校保健室



しもつき、かぐらつき、ゆきまちつき
「霜月」、「神楽月」、「雪待月」はどれも11月を表す呼び方ですが、
おしものつき
他にも「食物月」と呼ぶことがあるそうです。

11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは健康な歯。みなさんは自分の歯を守れていますか？

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

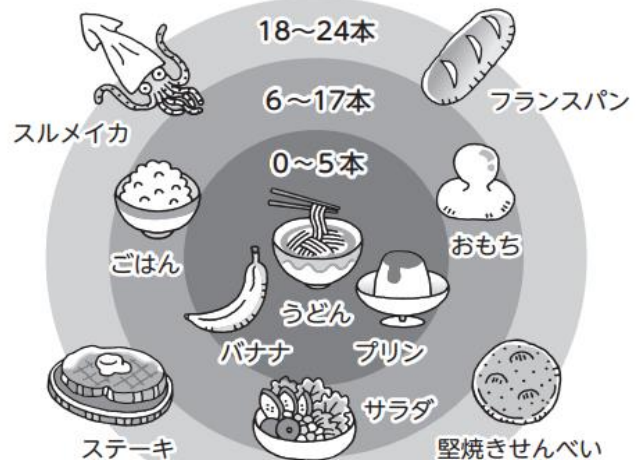
むし歯・歯周病になりやすい人!

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

発熱やかぜ症状等の体調不良者が増えています!

症状は似たものも多く、何が原因なのかすぐにはわかりません。熱がなくても、不調の時は早めに休み、病院受診してください。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️



☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

コロナが心配な今年は特に…

インフルエンザの予防接種をおすすめします

インフルエンザ



早めの予防接種を

12月中旬頃までの接種を
おすすめします。

予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。

~正しく知ろう! 鳥インフルエンザ~

先月末、北海道で鳥での感染力や致死率が高い「高病原性鳥インフルエンザウイルス」が検出されました。国内の野鳥で検出されるのは、2018年4月以来、2年半ぶりのことです。鳥インフルエンザは鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはありません。また、鳥インフルエンザは人に感染する可能性はきわめて低いものであり、根拠のないうわさなどにより混乱したりせず、正確な情報に基づいて冷静に対応してください。

野鳥との接し方について



○ 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らないでください。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、お近くの都道府県や市町村役場にご連絡ください。

くわしくは、三重県HP「野鳥の鳥インフルエンザについて(令和2年10月30日更新)」をご覧ください。

○ 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません。

○ 野鳥のフンが靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に靴でフンをふまないよう十分注意し、必要に応じて消毒を行ってください。

○ 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。