

保健便り 11月号

まんのう町立琴南中学校 保健室 平成26年11月5日発行

風邪をひきやすい季節です。風邪予防対策をしよう！

感染症のミニQ&A

Q1 感染症予防に、うがい・手洗いはどのような効果があるの？

A 手洗いは、石けんや流水で指や爪の間をしっかりと洗うことで感染症の予防効果は◎。
うがいは水道水でも継続して行くと効果○。紅茶や緑茶うがいでも○。

Q2 風邪・インフルエンザと症状が似ていて、注意が必要な病気にはどのようなものがあるの？

A 乳幼児に多くみられますが、百日咳やマイコプラズマ感染症があります。
また、日本は先進国の中では、結核の罹患率が高く、空気感染するため注意が必要です。初期症状は、咳、痰、発熱(微熱)が長く続くのが特徴です。乳幼児では家族内感染が多く、重症結核に進行する危険もあるため、予防接種を受けることが必要です。

Q3 最近、注目されている感染症にはどんなものがあるの？

A 現在、世界的に注目されている感染症は、『エボラ出血熱』です。症状としては、始めに高熱、頭痛、筋肉痛、咽頭炎、全身衰弱がみられ、その後、嘔吐、下痢、発疹、多臓器不全を起こします。ウイルスの潜伏期間は2日~20日程です。また、感染経路はウイルスに感染した人や動物の尿、汗、血液、母乳などの体液を通じて感染し、空気感染はしないと言われています。潜伏していたとしても、発症していない人からは感染しません。今後も注意が必要な感染症です。

Q4 同じシーズンに、同じ型のインフルエンザに2回かかることはあるの？

A インフルエンザには、A、B、C型があり、さらに、A型には性質の違いから多くのタイプに分けられます。シーズンや地域による差はありますが、同じA型でもタイプが違うウイルスに感染することがあるため、A型に2回感染することもあります。

11月の保健目標 姿勢を 正しくしよう

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。体が寒さに慣れていないこの時期は風邪をひきやすい時期です。しっかりと手洗い・うがいをして、風邪をひかないように気をつけましょう。

姿勢を直すには自分の姿勢のくせを知ることです。鏡や写真に写った自分の姿を見るとよく分かります。



- 座っている時
背もたれに寄りかかっていませんか？
足を組んだり、投げ出したりしていませんか？

- 立っている時
- 歩いている時
背中が丸くなっていませんか？
胸が張り過ぎていませんか？
つま先が内側をむいていませんか？

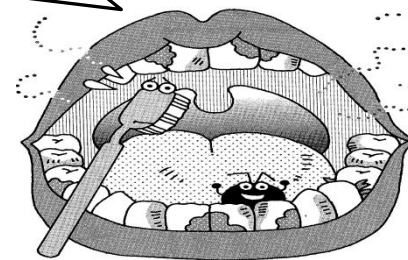
よい姿勢のヒント

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、お腹に力を入れる。
- ☆頭のとっぺんが上に引っぱられるようなイメージを持つ。
- ☆歩く時は、つま先を上げ、かかとから地面に着く。

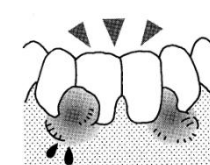
鏡の前でCHECK&CHECK!

下の項目を、「歯磨きの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。

11/13(木)は第2回歯科検診です!



- 歯ぐきの状態
歯と歯の間の歯ぐきが丸く腫れぼったくありませんか？
赤く腫れているところはありませんか？



- 歯磨きの後
歯や口の中に、食べもののかすや汚れが残っていませんか？
歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

正しい歯磨きのヒント

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯を1~2本ずつ軽い力で磨く。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように磨く。