

保健だより

秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室



2020年11月

紅葉が美しい季節になりましたが、朝晩を中心に寒さが厳しくなり、体が縮こまるような冷たい風が吹きつける日もでてきました。立冬を迎え（2020年は11月7日でした）、暦の上ではもう冬が始まっています。

体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期でもあります。美しい季節を楽しみつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。



寒さに備えよう!!

非接触型の体温計はなぜ測定できるの??

学校をはじめ、公共施設や飲食店などで使用されている非接触型体温計（温度計）。額に体温計を向けるだけで測定でき、便利ですね。

これは身体の表面から放出される赤外線をセンサーで測定し、計算式を使ってわきの下や舌の下などで測ったときの温度に変換して表示しています。額の表面の温度から計算して、体温を予測しているため、額以外の部分で計測したり、気温が極端に高いときや低い時には正しい予測温が表示されません。

自宅で検温しなくても、登校の時に非接触型体温計で体温チェックがあるから大丈夫！と勘違いしている人はいないでしょうか？これから寒くなる冬を迎えると、体の表面温度が一時的に下がってしまい、正しく測定できないことも増えてきます。本当は発熱していたのに寒くて体が冷えていたから体温が低く（平熱に）表示されてしまった、ということもあるかもしれません。**自宅で登校前に検温する**、という基本の徹底をお願いします！！

額で測るタイプの場合
（額の中央に向ける）

- ・決められた部位・距離で測る
（3 cm程度離す）
- ・前髪はあげ、汗は拭きとる
- ・気温が高い場所・低い場所、
直射日光は避ける



ピッ!



体を守る機能…免疫について



体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」【病気（疫病）を免れる】といいます。免疫には個人差があり、同じような環境で生活して同じように行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすい冬を乗り切るために、手洗いやマスク着用などの対策とともに、この免疫力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



ストレスの発散



十分な睡眠（休養）

適度な運動

よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。

～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を押さえたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防したり、重症化を防ぐために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。発熱時など医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。





歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯 歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によっておこる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする「歯肉炎」と、歯を支えている歯槽骨（しそうこつ）が破壊される「歯周炎」に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めず、口臭も発生するようになります。



健康な歯	歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉は白っぽい ピンク色	歯肉が腫れて 歯周ポケットが 深くなり始める	歯周ポケットが もっと深くなる	膿がたまって 歯肉が強く腫れる	歯全体が グラグラする
骨（歯槽骨）は 歯の根を包み、 しっかりと 歯を固定している	骨（歯槽骨）はまだ 異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じ がする ・歯肉が腫れる ・出血が目立つ	骨がかなり 溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	骨を支える骨は ほとんどない ・歯が動くため物が 噛めない ・口臭が強くなる

歯 予防法は？

まずは原因である歯垢を取り除くこと、すなわち丁寧な歯磨きが必要です。歯ブラシで磨きにくい部分はデンタルフロスや歯間ブラシを使うことも有効です。また、歯肉炎の初期段階では気付かないことが多いため、日頃から自分の歯や口を鏡でチェックし、注意を払うことも大切です。



献血のお知らせ

献血とは、病気やけがで輸血を必要としている人に、無償で血液を提供することです。本校では12月21日（月）に**高校2年生**を対象に献血を予定しています。



献血
よろしくっち

けんけいちゃん
（千葉バージョン）