

# ほけんだより

第8号

令和2年11月18日  
茨城県立日立工業高校  
定時制保健環境委員会

今回の保健だよりは、保健環境委員9名と作成しました。  
すっかり寒くなり、かぜやインフルエンザが流行する季節が近づいて  
きています。感染症対策をより強化し、健康な体で元気に  
過ごしましょう！

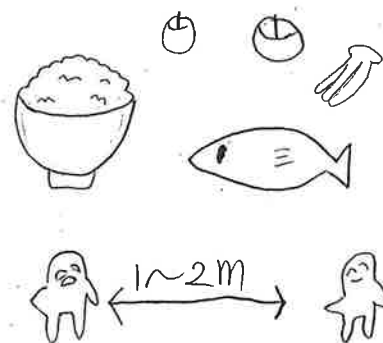


松茸

## ～かぜ・インフルエンザに気をつけましょう～

予防への心がけを忘れずに!!

- 手洗い・うがい
- バランスのよい食事
- 十分な睡眠
- 換気
- 人混みを避ける
- 体を動かす
- マスクの着用
- 周囲との距離の確保



インフルエンザの特徴は...



普通のかぜ症状  
と合わせて、インフル  
エンザではこのような  
症状が急に出でき  
ます。



かかったかな?と思ったら...

- ・ 部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。
- ・ 医師の診察を受ける  
⇒ インフルエンザと言判断されたら  
出席停止となります。



## ○ 予防接種は済みましたか?

インフルエンザのかかりやすさには個人差があります。予防接種をすれば絶対にかからないというわけではありませんが、かかりにくくなったリかかっても重症になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果は、接種後2週間～5か月くらい続くと言われています。接種の回数も、13歳以上では、基本的に1回が良いとされています。

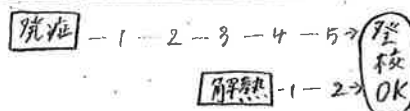
## ○ 出席停止となる期間は?

「発症しおとし日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

<例> 2月1日に発症(発熱)し、4日に解熱した場合、

7日から登校可能

2月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日



※発症し翌日を1日目として数えます。

# 11月8日は(レ) (い) (歯) の日 /

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数  
自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。  
80才になったときに自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」というものもあります。

6割

歯ブラシで取り除ける歯垢  
残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯のすき間などに隠れています。  
歯間ブラシなので取り除きましょう。また、定期的に歯医者に行くようにしましょう。

歯周病

全体に

歯周病がからだ全体に悪影響するって本当？



本当です。歯周病を放っておくと歯周病菌などが産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

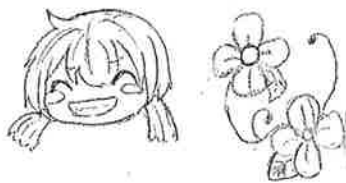
- ・ 心臓病・脳卒中 ... 血管が傷ついて狭くなる(閉塞)するため、心筋梗塞・脳卒中などの危険が高まります。
- ・ 糖尿病 ... 糖の代謝が妨げられてしまいます。
- ・ 早産・低体重児 ... 子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それが唾液から入り込むと

- ・ 気管支炎、肺炎 ... 唾液に混じって気道から入ると、気管支炎や肺炎の原因になります。

## ～かむことの効果はたくさんあります～

① 言葉の発音がきれいになり、顔の表情が豊かになる



④ 満腹を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ

⑤ 唾液がよく出てむし歯予防になる

⑥ 元気がわき、ストレス解消につながる

⑦ 味覚が発達する

⑧ がんを防ぐ



② 胃腸のはたらきを促す

③ 脳のはたらきを活発にする



〇 1口30回以上かむことを目標に、ゆっくり食事をしましょう！

