



保健だより

令和3年 11月号
奈良県立桜井高等学校 保健室

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。ここ最近、ワクチン接種の普及に伴い、新型コロナウイルスに感染する人が減少し、少しずつ日常が戻りつつあります。しかし新型コロナウイルス感染の第6波や、今年のインフルエンザの流行も気になるところです。

こんな時こそ、気を緩めず感染症対策をきっちり継続しましょう。登校前の健康観察、正しいマスクの着用、換気、手洗い・手指消毒、黙食等、1人ひとりが感染症対策と自己の健康管理を行い、この冬をみんな健康に乗り越えていきましょう。

自分の体調、毎朝CHECK!



11月8日は いい歯の日



コロナむし歯?

学校での歯みがき中止
マスクの中で口呼吸
感染不安で受診控え
おうち時間で増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです! 安心して通院しましょう!

《歯科検診結果より》

1学期の歯科検診で、むし歯 75 人、口腔の疾病(歯列・歯垢・歯肉等) 41人に治療を指示しましたが、10月末現在で受診した人は 17人(14.7%)です。

マスクの中で口呼吸、おうち時間で増える間食等で、むし歯や歯周病が増加しています。昨年度から感染症が心配で受診控えが続いているようですが、まだ治療を受けていない人は、すぐに受診しましょう。

《コロナ禍におけるむし歯発生リスクが高まる理由》

- ① マスク生活は、口呼吸の増加でむし歯のリスクが上昇。
- ② コロナ禍での生活によって溜まるストレスが、むし歯の原因に。
- ③ 人と話す機会が減少すると、口内の唾液量が減少。
- ④ 口内の乾燥は、強い口臭にも繋がる。 など

1本1本でいねいに磨く、歯科医に定期検診に行くなど、口腔に関心を持ち、歯を生涯大切にしましょう。

換気の徹底! 対角に窓やドアを開け、空気の通り道を作る

ここがポイント!

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時期ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



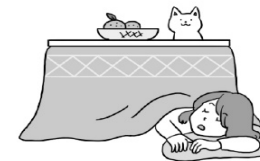
部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



新型コロナウイルス予防ワクチン 接種後の副反応

ワクチンによる発熱は、接種後1~2日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子をみてください。



〇ワクチン接種後に起きやすい副反応は?

注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等の症状があります。こうした症状の大部分は、接種の翌日をピークに発現することが多いですが、数日以内に回復していきます。また、1回目の接種後よりも2回目の接種後の方が、副反応の発現する頻度が高くなる傾向があります。

〇ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには?

発熱以外に、最近、咳や咽頭痛、鼻水、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状が始まっていないかどうか、手がかりとなります。ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。

〇ワクチンを受けた後、発熱が長引く場合、症状が重い場合は?

ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をお願いします。

〇接種後、発熱等の風邪の症状が見られる時は?

学校保健安全法第19条の規定に基づく出席停止となりますので、学級担任にお知らせください。症状がある場合は、無理をして登校せず、自宅でゆっくり休養してください。なお、登校後に発熱等の体調不良が起こった場合、原則として、保護者によるお迎えのご協力をよろしくお願いします。

