

保健だより

11月 

2022. 11. 7 No.11
函館市立湯川中学校

日に日に寒くなってきました！



イチヨウの葉が黄色く色づいてきましたね。実は、イチヨウは「生きた化石」と呼ばれる貴重な存在だということを知っていますか？イチヨウの起源は恐竜のいた時代よりもずっと前で、約2億年前には世界的にたくさんの種類が分布していたと考えられています。いろいろな生物が絶滅したり、進化したりしている中、イチヨウは大昔から今まで姿を変えずに生きてきました。見頃な季節、感染予防を心がけつつ、ぜひ紅葉狩りに行ってみたいはいかがでしょうか。



コロナ？インフルエンザ？カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、まず受診をし、早めに休みましょう。

コロナにかかったら・・・？

＜症状ありの場合＞

「発症日を0日として7日間が経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合」には8日目から登校可能になります。

＜症状なしの場合＞

「検体採取日を0日として7日間を経過した場合」には8日目から登校可能になります。または、「5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合」には6日目から登校可能になります。

インフルエンザにかかったら・・・？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

※国立国際医療研究センターの忽那賢志医師の資料などに基づき作成
新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザの症状の違い

症状	新型コロナウイルス	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (特に小児で多い)
くしゃみ	×	○	×
におい・味覚障害	△	×	×

＜インフルエンザ出席停止期間早見表＞

発症 日数	1日経過	2日経過	3日経過	4日経過	5日経過	6日経過	7日経過	8日経過
発 熱 期 間						出席可		
								
								
							出席可	
								

予防するには・・・

- ・手洗いや手指消毒をしっかり行う。
- ・部屋を加湿して乾燥を防ぎ、換気をこまめに行う。
- ・十分に栄養と睡眠をとって、疲れをためないようにする。
- ・人混みを避ける。
- ・マスクを着用する。

11月8日はいい歯の日！

いい歯というと、虫歯のない歯、歯周病のない歯、かみ合わせの良い歯、歯並びの良い歯、白い歯などなど、いろんな「いい歯」が思い浮かぶことでしょう。すべて間違いではありません。しかし、もっと大きな視点で「いい歯」とは何か・・・それは、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)を高めてくれる歯、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。

重要なポイントとなるのは、**食べものをしっかりかむことができて、十分な唾液を分泌できること**です。唾液の分泌は、口内のトラブルを予防しながら味覚を刺激し、食べものの美味しさを認識させてくれます。また、しっかりとかめて唾液が分泌できていると、さまざまな食べものを摂取しやすいため、栄養バランスのとれた食事もしやすくなります。



<しっかりとめる歯がもたらす健康>

噛むことの効用

ひみこの歯がイーゼ

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります

こ 言葉の発音がはっきり
よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます

の 脳の発達
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます

いー 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます

が ガンの予防
だ液の中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます

噛むとこんなにいいことか