

保健だより 12月

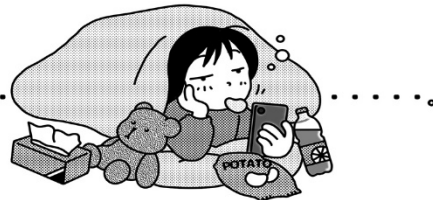


2022年12月20日
松本工業高等学校
保健室

2学期もあと少し。やり残したこと・身の回りの整理整頓でスッキリと年末を迎えたいですね。



食へすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ

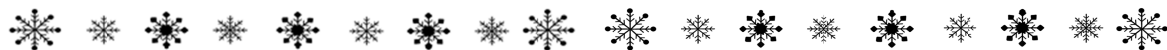
ピーッ! 冬休み ○○すぎに注意



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ



今年は**新型コロナ**と**インフルエンザ**が同時に流行するかもしれません!

インフルエンザが流行しても対策は同じです。特に**ウイルスを持ち込まない対策**と**換気**が重要になります。**ワクチン接種**も重症化を防ぐ効果がありますので検討してください。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの場合は、医療のひっ迫を回避するため、**医療機関に登校許可に関する証明書や検査結果を発行してもらう必要はありません。**学校(担任)へ電話でご連絡ください。

本人や同居のご家族が**新型コロナウイルス感染症**と診断された場合

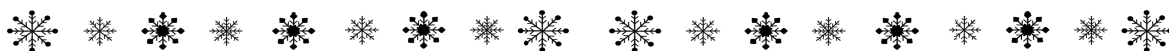
感染した場合は7日間、濃厚接触の場合は5日間、自宅で療養または待機をして下さい。症状が改善しない場合や状況が変わった際にはご相談ください。

本人が**インフルエンザ**と診断された場合

出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで」です。登校時に「**治癒報告書**」を保護者が記入して提出してください。用紙は担任にご相談いただくか、学校ホームページよりダウンロードしてください。

本人が**新型コロナ**や**インフルエンザ**以外の**感染症**と診断された場合

出席停止期間は主治医にご相談ください。「**治癒証明書**」を医療機関で記入してもらってください。用紙は担任にご相談いただくか、学校ホームページよりダウンロードしてください。



口腔ケアでインフルエンザの発症率が10分の1に減少？！

歯周病菌が持つタンパク質分解酵素は、体内へのウイルス侵入を手助けすると言われてい
ます。最近の研究で、歯科衛生士による口腔ケアを実施したグループは、歯みがきだけのグルー
プに対して、インフルエンザの発症率が90%も減少していたという調査結果があり、歯周病
菌を減らすことによってインフルエンザウイルスが細胞に侵入するのを防げるということが明
らかになっています。つまり、口腔ケアを行うことでインフルエンザウイルスの感染を予防で
きるということです。セルフケアでとり残したプラークや歯石を歯科医院できれいにしてもら
うプロフェッショナルクリーニングを定期的に行うと、感染症対策にも効果的です。

歯周病菌は粘膜防御の破壊者！



口の中には、常に300種類以上の細菌や真菌が生息しており、私たちの体は腸内細菌と同じように、口の中の細菌とも上手に共存しています。

しかし、口の中が不衛生になり、細菌が増えてしまうと、歯周病菌に代表される一部の細菌が産み出す物質（プロテアーゼなど）が、粘膜の防御機能を破壊してしまうことがわかっています。

また、飲み込む機能が弱っている高齢の方では、唾液に混じった細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことも知られています。むし歯や歯周病を予防するだけではなく、インフルエンザや肺炎といった全身的な感染症を予防するためにも、口腔ケアは欠かせないことなのです。



細菌が出すタンパク質分解酵素によって、のどの粘膜が荒れる

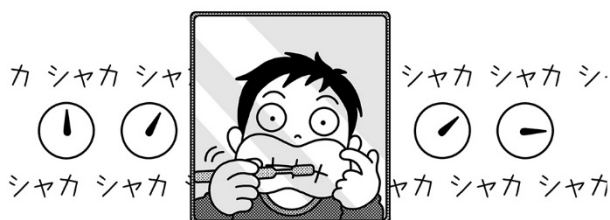
インフルエンザ発症のメカニズム



インフルエンザ発症

STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう