

# HEALTHY LIFE



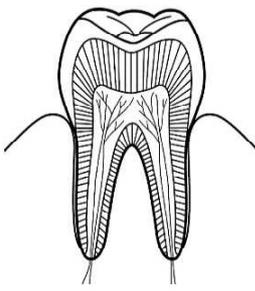
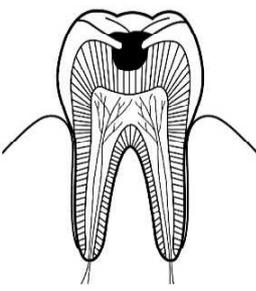
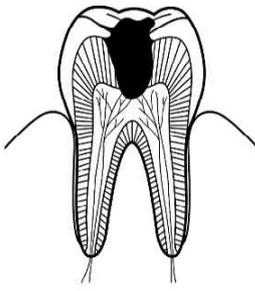
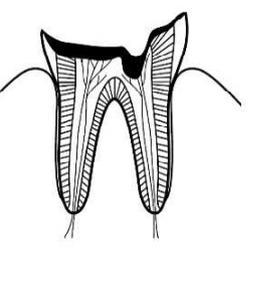
令和元年12月16日

仙台市立生出中学校  
No. 10

## 冬休みがチャンス！ 歯医者さんへ行きませんか？

特に、4月の歯科検診で、むし歯があると指摘された人は、この機会に予約をとって、歯の手入れに行きませんか？むし歯や歯のかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖が付いてしまいます。そのため首の周りやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、体にゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

また、むし歯を放っておくと、下の図のようにむし歯の進行が早まります。むし歯の治療はその進行とともに複雑になり、通院回数も増えてしまうので、早めの治療が、大切です。

<h3>むし歯の進行</h3>  <p><b>エナメル質のむし歯</b> しこう 歯垢から出される酸で、歯の一番表面のエナメル質が溶けています。まだ痛みやしみる感じはありません。</p>	 <p><b>象牙質のむし歯</b> 象牙質が露出すると神経に外からの刺激が伝わり、冷たい食べ物や飲み物がしみます。</p>
 <p><b>歯髄まで達したむし歯</b> 神経が露出し、何も食べたり飲んだりしなくてもずきずき痛みます。</p>	 <p><b>歯根だけ残ったむし歯</b> 神経が死ぬと痛みも感じなくなります。歯の内部の空洞をそのままにしておくと、細菌が血流で体内に運ばれてしまうので、この状態になると歯を抜きます。</p>

**保護者の方へ** 健康診断の結果、病院を受診された御家庭は「治療済み報告書」の御提出をお願いします。また、今回むし歯の治療が必要な生徒には歯科検診の結果を再度お渡しいたします。もう治療済みの方には行き違いになるかもしれませんが、どうぞよろしくをお願いします。



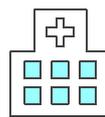
## インフルエンザ予防対策には、口の中の衛生を保つこと＝歯磨きが大事です。

口の中を汚くしていると、歯周病菌の酵素によって口内の粘膜が傷つくと、感染症にかかりやすくなってしまいます。

風邪予防に手洗いやうがい、換気、そして歯磨きをしっかりとって口の中を清潔に保ちましょう。

## インフルエンザやかぜでこんな症状がある場合は病院へ

- 突然、38℃以上の高熱が出た
- 2～3日休んでも回復しない
- 体の節々が痛い
- 症状が悪化してきた
- せきやたんが1週間以上続いている→肺炎など合併症の可能性が…



◎ 出席停止を伴う感染症と診断された場合は速やかに学校（281-2333）へ連絡をお願いします

学校で 知りたい こと	医療機関名，受診日（診断された日），診断名 発症日（いつから），症状（発熱，頭痛，腹痛，嘔吐，下痢…） 家族の状況（兄弟姉妹，父母，同居している祖父母などのり患）
-------------------	---

※ 学校では，医師がインフルエンザ等と診断した日を基準に，出席停止の開始日と出席停止の扱いの確認をします

※ 回復して登校後に，出席停止の書類を渡しますので，保護者の方が医療機関名等を記入押印の上，学校に提出願います

## インフルエンザにかかったら

- 発熱や風邪症状で具合が悪ければ，早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして十分な睡眠と休養を取りましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 咳やくしゃみ等の症状がある時は，周りの人にうつさないようマスクを，着用しましょう。
- 人混みへの外出は控え，無理して学校に行かないようにしましょう。
- 未成年者では，インフルエンザにかかると「急に走り出す」「部屋から飛びだそうとする」「ウロウロ歩き回る」などの異常行動を起こす恐れがあるので，自宅において療養を行う場合，少なくとも発症から2日間未成年者が1人にならないよう配慮しましょう。薬を服用していなくても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。



### 【異常行動が発生した場合でも，未成年者が容易に住居外に飛び出さないための対策】

#### 1 高層階の住居の場合

- ・ 玄関やすべての部屋の窓の施錠を確実に（内鍵，補助鍵がある場合はその活用も含む）
- ・ ベランダに面していない部屋に寝かせる
- ・ 窓に格子のある部屋に寝かせる（窓に格子のある部屋がある場合）

#### 2 一戸建ての場合

- ・ 1に加え，できる限り1階で寝かせる



## インフルエンザの出席停止期間：「発病した後5日を経過」し，かつ「解熱した後2日」

〈最低基準〉 発症した後 5日を経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後 5日目を経過した後		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合 出席停止	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校 可能		
発症後2日目に 解熱した場合 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
発症後3日目に 解熱した場合 出席停止	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
発症後4日目に 解熱した場合 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
発症後5日目に 解熱した場合 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

その後は，解熱した日によって出席停止日が，順次延長されていきます。