

ほけんだより



令和3年11月10日 No.9

秋の歯科検診で、歯磨きをしているのに全体的に歯垢が残っている人が多かったです。歯ブラシをやさしく歯に当てるのがポイント！と学校医の佐藤先生からアドバイスをいただきました。

歯スラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくなら毎日がんばってみがいても、こんなこと…

汚れが残ったままに…?

濡れた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く突っ立っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす方も留まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯スラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1か月に一度が目安です

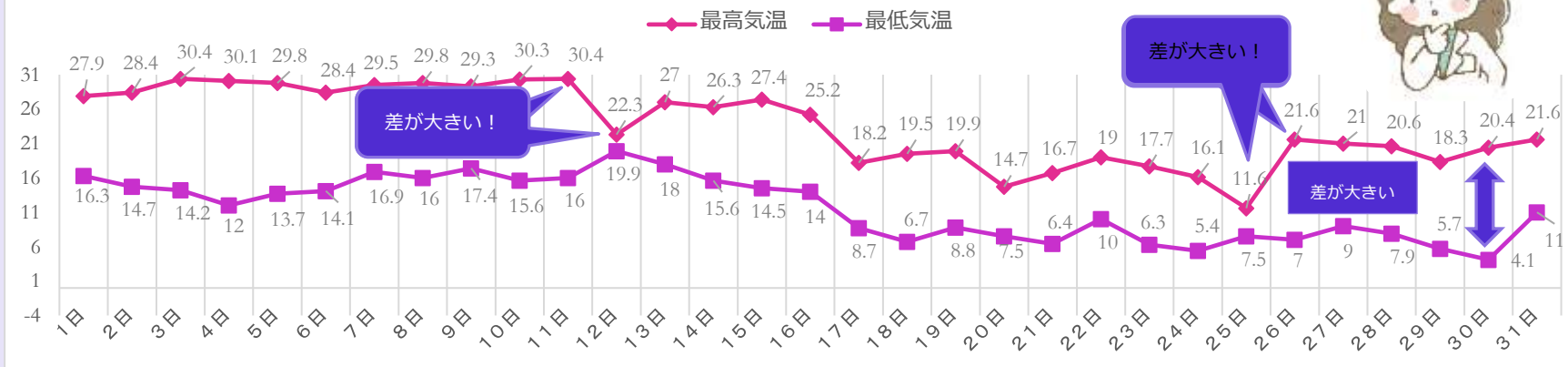
だんだんと朝夕の寒暖差が大きくなってきました。気温の変化と共に、身体のだるさを訴える人や鼻声になっている人も増えてきたように思います。

人間の体は、前日との気温差が5度以上になった場合に、体調を崩しやすくなるそうです。また、一日の中で最高気温と最低気温の差が大きくなるのも負担になります。

下のグラフは10月の三次市の最高気温と最低気温を示したものです（気象庁HP参照）10月下旬は1日の中で10度以上の差がある日が目立ちますね！

体温調節を行う際に、人間は自律神経を使っています。暑いときは、血管を広げて血流を増やしたり汗をかかせたりし、寒いときは、血管を縮めて熱が逃げないようにしたり、筋肉を震わせて体温をあげようとしています。これらの働きが一日の中や日ごとに頻りに切り替わることで体に不調が出る場合があります。これが自律神経の乱れです。特に原因が見つからなくて体がだるくなったり、頭痛がしたり、食欲がなくなったりしている場合は、気温のことも考慮してみると体調を整えるヒントがあるかもしれません。

三次市の10月の気温



この寒暖差がなくなるころ、冬がやってきますね。朝、布団から出られない、顔を洗うのがつらい、外を歩くと耳が痛い、お風呂タイムで癒される、鍋料理がおいしい、こたつを出した…みなさんが冬を感じるのはどんな瞬間でしょうか？

自律神経を整えるとは… ストレスが少ない状態であること

- 寒暖差が激しい⇒着るもので調整する
(上着の着脱や肌着を温かいものにする)
 - 身体のだるさ⇒無理をせず、休む
(早めに寝る・出かける予定を控えるなど)
 - バランスよい食事⇒体内から元気を作る
 - お風呂で温まる⇒寝る2時間前に入る
(眠りにつきやすくなります)
- など心と体を休める方法を考えてみましょう。

第2回学校保健委員会を行いました

学校医の三浦先生から、今シーズンの冬の感染症の対策などについてお聞きしました。

現在コロナは落ち着いている状況ですが、今後第6波が来るか来ないかは分からないので、予防対策を継続することは欠かせないこと。また、インフルエンザのワクチンとコロナワクチンは接種する期間を開けなければなりません。そのため、例年に比インフルエンザの流行時期にインフルエンザのワクチンを受けていない人が多かったり、昨シーズン、インフルエンザにかかっている人がいなかったため、今年は全体的にインフルエンザが流行する可能性が高いといった予想がされていることなどを教えていただきました。

これからは、寒くて換気をしたくなくなる時期ですが、定期的に窓を開けてきれいな空気と入れ替えるようにしましょう。

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、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	⊕	平熱～高熱	⊖	⊖	⊖	⊖
インフルエンザ	⊕	高熱	⊕	⊕	⊖	⊕
カゼ	⊖	平熱～微熱	⊖	⊖	⊕	⊕

⊕…高頻度 ⊖…よくある ⊕…ときどき ⊖…まれに ⊗無症状の場合を除く