

# ほけんだより 11月

令和2年11月29日(月)  
 国頭村立国頭中学校  
 保健室：No. 8



蝉の鳴き声も終わり少しずつ肌寒い日が増えてきました。

季節の変わり目は体調管理が難しい時期です。部活の帰りは汗をかいて肌寒く風邪をひく恐れもあるので、帰ったらお風呂に入り体を温めましょう。これから新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザにも警戒が必要です。でも予防法は同じです！手洗い、マスクの着用、ソーシャルディスタンス、十分な睡眠やバランスのとれた食事等、これまで以上に意識して予防に努めましょう。

**\*マスクの着用、準備そろそろ定着しませんか？\***  
 マスク忘れや予備マスクのない生徒に対して現在までに配付されたマスクは約1000枚！最近でもマスク忘れが見受けられます。予備マスクの準備も忘れずに。新型コロナ感染症は発症1～2日前が最も感染力が強いと言われています。症状のない日頃からのマスク着用が周りの人を守ることに繋がります。

## コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 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」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	⊗	⊗	⊗	⊗
かぜ	⊗	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

## 保健室からのお知らせ

保護者の皆様へ  
 6月の歯科検診で受診が必要と診断された生徒のうち、まだ受診報告のない生徒へ再度通知を配付しました。3年生は特に受験が近くなると歯の痛みが出る生徒が毎年います。歯科医院でも感染症対策を行っています。早めの受診をお願い致します。

## これでOK マスクのつけ方

**\*現在治療率 24.4%です。**  
 受診後は治療報告を提出するよう御協力お願いします。今年のうちにもし歯を退治しておきましょう！

## 心の不調はお口のピンチ!?

**緊** 張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖い」と感じている人も多いと思います。これは、お

口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

## <ハチに注意!!>

ハチに刺される被害が出ています。ハチを見かけたら刺激を与えずに速やかにその場を離れましょう。万が一刺された場合は・・・

- 傷口を流水で洗い流し毒液を絞り出す。
- ハチの針が残っていればそっと抜く。
- 痛いところを水や氷で冷やす。
- ひどい症状が出てこないか経過を観察する。

呼吸が苦しい等のひどい症状（アナフィラキシー症状）が出る場合は、速やかに救急車で医療機関を受診しましょう。