

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思う時もあるかもしれません。そんな時は、だれか信頼できる人に話してください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。保健室はいつでもWELCOMEです。



11月8日は「いい歯の日」



歯は毎日意識せずに使っているものですが、十分なケアができていますでしょうか？
実は10代のうちからのケアが将来の歯の寿命を左右します。今のちょっとした習慣が、20年後・30年後のあなたの笑顔を守ります。

むし歯を放置することによるデメリット



痛みがないから…時間がないから…とむし歯を放置していませんか？むし歯は自然治癒することはありません。放っておくほどに悪化していくものです。そして、気づかないうちに“あなたの未来”にも影響していきます。

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. 痛みが出るのは「最後のサイン」 | → 歯の表面（エナメル質）だけのうちは痛みません。 |
| 2. 最悪の場合、歯を失う | → 進行していけば、いずれ抜歯せざるを得ないことも…。 |
| 3. 見た目・口臭にも影響！ | → 黒ずんだ歯や口臭は、対人印象を悪くしてしまいます。 |
| 4. 治療費・通院時間が増える！ | → 重症なら何度も通院＋高額な治療費が必要に。 |

歯を守る2つのチカラ —セルフケアとプロケア—

歯を健康に保つためには、毎日のセルフケアが大切なことはわかっていると思います。ですが、それだけでは不十分なことも。落としかねない汚れや見つけられないむし歯があることも。

歯を守るには、セルフケア＋プロケアのダブルケアが大切です！どちらか一方だけでは守り切れません。「自分で磨く＋歯科でチェック」のダブルケアで、20年後・30年後も笑顔でかめる自分をつくりましょう！

①セルフケア：毎日の「自分で守るケア」

丁寧な歯磨き・フロスや歯間ブラシの使用・ダラダラ食べに注意
キシリトール入りガムで再石灰化をサポートなど。



②プロケア：歯科医院での「専門ケア」

歯科医院では、専門の道具と技術でセルフケアでは落とせない汚れを除去し、むし歯や歯周病の早期発見もしてくれます。



11月の予定

キャンパスカウンセリング

- 4日（火）
- 12日（水）
- 18日（火）
- 25日（火）

希望者は担任か保健室まで。
希望者が多く、予約が取りづらい状況です。
早めの申し込みを。

歯科検診結果のお知らせ再配布



1学期の歯科検診の結果、歯科受診が必要とお知らせした人で、受診結果報告書が提出されていない人に再度お知らせを配布します。

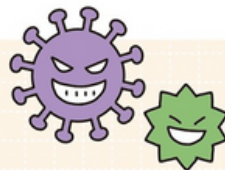
高校生のうちに、受診しておくことを強くお勧めします。

受診した人は、結果報告書を保健室へ提出してください。

感染症に注意!

寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

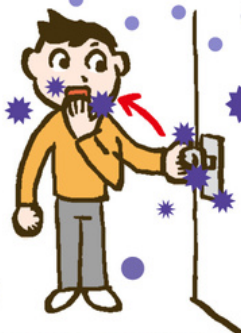


飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。



1 換気 —ウイルス濃度を下げる—

寒くなると教室を閉めっぱなしにしがちですが、人が呼吸するだけで、空気中の二酸化炭素とウイルス濃度が急上昇します。休憩時間の5~10分間、窓と扉を対角線で全開にしてください。ウイルス濃度は約1/10に下がるといわれています。



2 手洗い・うがい —ウイルスは目に見えないけれどそこにいる—



手は1日中いろいろな物を触っています。そこに残っているウイルスは数時間~数日生き続けることも。人は1時間に平均20回以上、無意識に顔(口や鼻)に触れているそう。だからこそその手洗いです!

また、喉の表面もウイルスが最初に入り込む場所の一つです。うがいの目的は、喉の洗浄+保湿です。

3 予防接種 —打つ=自分と周囲への思いやり—

インフルエンザは毎年少しずつ顔を変えるウイルスです。だからこそ、毎年のワクチン接種が必要です。接種後2週間程で免疫が完成し、約5ヶ月持続します。予防接種を打つことも考えてみてください。ただし、副反応やアレルギーといった心配もあります。十分に相談して決めてください。

