



令和5年1月号
石川県立工業高等学校
保健室



新型コロナウイルス感染症情報

依然として、新型コロナウイルス感染症の感染者は減少することなく増加傾向にあり、インフルエンザとの同時感染も危惧されています。昨年度末に本校でもインフルエンザにかかる生徒がいました。

しかし、感染予防は変わりなく3密の回避(密集・密接・密閉)

換気・手洗い・マスクの適切な着用 が有効です。

手の消毒、していますか??



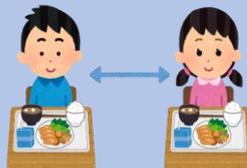
登下校時に教室や玄関で



咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



多くの人が触れるものに触ったあと



食事をするとき



トイレに行ったあと

「受診結果のお知らせ」を提出しましょう

2学期末に「受診結果のお知らせ」をもらった生徒は、速やかに書類を提出してください。

なお、「すでに治療済み」「医師の指示で経過観察中」などの場合は、その旨記入して提出して下さい。



受診結果	
氏名	性別
学年	科
病状	経過
検査結果	医師の指示
その他	

※ 提出後、保健室で経過観察を行います。症状が軽微な場合は経過観察となります。症状が重篤な場合は、速やかに受診してください。



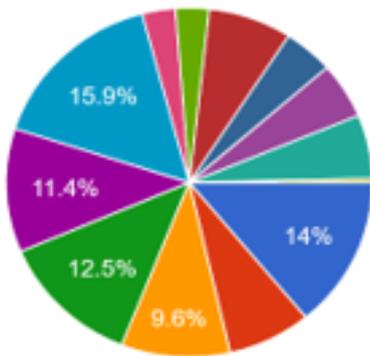
歯科保健講習会



2年生対象に杉学校歯科医より歯科保健講習会が開催されました。

振り返り・感想より

Q 今後、歯科保健についてどんなことに気をつけていきたいですか？



1. 年に一度は歯科で歯石を除去する
2. かかりつけ歯科医を持つ
3. 毎年歯科検診を受ける
4. 歯や口腔に異常があればすぐに病院を受診する
5. 毎食後歯みがきする
6. 就寝前に歯みがきする
7. デンタルフロスを使用して磨く
8. 歯間フロスを使用して磨く



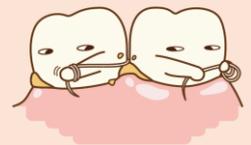
感想（抜粋）

・今回の講習会を聞いて、もっと自分の歯を大切にしていきたいと思いました。自分は最近、虫歯になってしまってかなりつらい思いをしました。そこで、今は朝・夜の歯磨きを徹底し、歯間ブラシをしっかりとすることを心がけています。これからもこれらの活動を心がけていきたいです。

・歯周病は歯だけでなく全身まで感染する可能性があるということがとても印象に残ったので、これからちゃんと予防していこうと思いました。

・歯科保健講習会を聞いて、むし歯、歯周病が細菌の感染症ということや毎日歯を磨くことで感染症を予防できることを知った。そして歯周病は思春期になりやすく、感染症でもコロナウイルスのようにワクチンがないため、さらなる注意が必要だった。今回、歯について習ったことを生かして、これからもむし歯、歯周病の予防を徹底したいと思った。

・歯を磨くのは、虫歯予防のためだけだと思っていたけれど、歯周病の予防になることや、そこから他の病気につながることもあったので良かった。



歯肉炎について

高校生の年代で、ぐらついて歯を失ってしまう歯周病にまでなることは少ないですが、その手前の症状である「**歯肉炎**」にはなりやすい年代です。「歯みがきをしていて出血する」「歯茎の腫れや赤みがある」などはないですか？



☆予防のポイント☆

○生活習慣の見直し（三食食べて、不規則な飲食をしない・睡眠時間の確保で抵抗力を高める）

○プラークコントロール（正しい歯みがき・定期的に歯科医院で口腔ケア）

○口呼吸を避ける（口腔内の乾燥を避け、唾液の洗浄・抗菌・再石灰化作用の効果アップ）

結局、元気に過ごすために重要なポイントは、正しい生活習慣なのですね。。。