

# ほけんだより 11月

群馬県立前橋清陵高等学校保健室



11月も下旬になりました。いい季節の秋が短く、急に寒くなってしまいました。

群馬県ではインフルエンザ注意報が発令されています。警報に迫る急上昇です。人混みをなるべくさける。換気をする。丁寧な手洗いうがいをする。症状のあるときは病院に相談して、他の人にうつさない対策を取ってください。インフルエンザの他にマイコプラズマ性の肺炎も流行っています。長引く咳や微熱が続くときは受診してひどくならないようにしましょう。

命の喜ぶ言葉 ……口は、人をはげます言葉や感謝の言葉言うために、目は、人の良い所を見つめるために、耳は人の言葉を最後まで聞いてあげるために使おう。手足は、人を助けるために、そして、心は、人の痛みがわかるために…。それぞれがこんな風に思っただけで毎日が過ごせたら気持ちのいい空間になると思いませんか？



## 久しぶりに旭山動物園のブログより シンリンオオカミのヌプリとアオイ

2月下旬頃オスのヌプリの後ろ足が下がり気味になったそうです。食事の形態を変えたりクスリで対応したそうです。アオイも昨年の秋頃から後ろ足がうまく動かせなくなり、同じように対応したそうです。でもアオイはちょっとした段差が超えられなくなり、ヌプリもアオイも餌を食べなくなったそうです。ペースト状の餌をアオイは食べたのですがヌプリは匂いを嗅ぐけれども食べなく、そのうちアオイも食べなくなり奥の部屋で寝ていることが多くなったそうです。投薬をする必要があったので2頭を間仕切りで仕切り、様子を見たそうです。ところがヌプリはアオイが寝ている部屋の近くにいるか間仕切りの間を行ったり来たりする様子があるので、2頭がいつも一緒にいられるようにしたそうです。お互いを心配したのでしょうか。その後からアオイはふらつきながらも部屋の外に出てきて歩き始めた。ヌプリも前日より力強く歩き始めたそうです。餌も食べ始め足取りもしっかりしてきたそうです。オオカミが群れで生きる動物であることの意味を改めて感じさせられ、複数で暮らす事を大切にするオオカミならではの一面がそこにあります。これからも健やかに穏やかに暮らせるよう全力を尽くすそうです。観察力のすごい旭山動物園のスタッフの思いやりにも感服します。人間もこのオオカミのように相手を思いやりながら暮らしていけたら、健やかで穏やかに暮らせるのではないのでしょうか？



11月8日はいい歯の日でした。

## 歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯肉が赤くしブヨブヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

## インフルエンザ流行中

### ウイルスに負けるな!



まず、インフルエンザなどの感染症にかからないために、栄養をとる。睡眠を十分に取る。うがい手洗いをしっかりする。部屋の換気をする。(対角線上に窓を20cmほど開ける)などの予防をまずしましょう。また、電車やバスで通学している人は、手すり等を触った手にウイルスがついているかもしれないので、手洗い前は口や鼻を手で触らないようにしましょう。

### 感染症の感染ルート



もしインフルエンザにかかったかな?と思ったときは、かかりつけの病院に電話して症状を話してから受診しましょう。いつからどのような症状が出たのか、自分の体ですから、把握して伝えられるようにしましょう。また、検査をしますから、インフルエンザAかBか。どのようにお医者さんから言われたかよく覚えておいて学校に連絡をしてください。暖かくして、ゆっくり体を休めよく治しましょう。

### かぜの症状

### ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

