

# 保健だより 5月

平成30年5月9日  
津田沼高校保健室

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすい時もあります。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法はさまざまです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友達と楽しく過ごす、好きなものを食べる…。時間を有効活用してしっかり切り替えていきましょう！

## ＜尿検査の提出率について＞

尿検査を4月11日と12日に実施しました。2回目までで「どのくらい提出しているのだろうか？」と疑問に思い津田沼高校の提出率について調べてみました。

やむを得ない事情があり提出できない人もいましたが、2回目までに**9割**の人が提出できました。提出物の管理、自身の健康について意識し健康管理ができていく人が多いということだと思います。

※事情があって提出できなかった人は、**5月16日(水)**に必ず保健室に提出をしましょう！

## ＜4月26日に歯科検診を実施しました！＞

歯科の校医の先生に口腔内を診てもらった時に言っていた言葉を覚えていますか？  
あまり耳にしない言葉ですが次表のように意味があります。



### 〔学校歯科医の先生からのお話〕



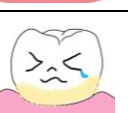
学年が上がるごとに、歯垢や歯石が付着している人が多くみられました。歯垢や歯石の大部分は、細菌の塊で歯周病感染の原因となり、放置すると歯ぐきが腫れたり出血したりします。

また、歯並びが悪いと磨くのが大変になり、結果、歯垢がたまり歯石の沈着につながります。

将来の口腔衛生のためにも、定期的に歯科医院を受診してお口の中をクリーニングしましょう。

顎の関節が気になる人で、音が鳴る（顎関節雑音）という症状があっても、痛みがない場合は口を大きく開けるように意識しましょう。音が鳴るからといって開けないことは、逆によくありません。痛みのある人やどうしても引っかけると口が開かない方は一度、歯科医院を受診してみてください。



用語	意味
 / シャセン	現在歯 問題がない歯
 C シー	う歯 虫歯の歯
 O マル	処置歯 治療をしてある歯
 △ サンカク	喪失歯 抜いた永久歯
 × バツ	要注意乳歯 抜いた方がいい乳歯
 CO シーオー	要観察歯 虫歯になりそうな歯
 ZS ゼットエス	歯石 歯石沈着が見られる歯

## ＜麻疹(はしか)について＞

3月の下旬から沖縄で麻疹が流行し始めて、4月の下旬には東京でも流行し始めました。麻疹が身近となっている今、正しい知識をつけましょう。

**＜感染の仕方＞**

空気感染 飛沫感染 接触感染

感染力はきわめて強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%が発症します。

**＜潜伏期間＞** 約10～12日  
症状はないが 人への感染力がある。

**＜カタル期＞** 約2～4日  
発熱・結膜炎・鼻水など

**＜発疹期＞** 約4～5日  
発熱が1℃程度下降した後、半日くらいのうちに再び高熱が出て、口の中に「コプリック斑」と呼ばれる斑点ができ、体に発疹がでます。

**＜回復期＞**  
合併症のないかぎり 約7～10日後には回復。

- 麻疹患者約1,000人に1人の割合で死亡する可能性がある。
- 麻疹にはさまざまな合併症がみられ、合併症の半数が肺炎です。また、頻度は低いですが、脳炎を合併することがあります。この二つ(肺炎・脳炎)は麻疹による二大死因となっています。
- 感染力が非常に強く、予防方法で効果的なのは予防接種のみ。

麻疹の免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12～14人が感染するとされています(インフルエンザでは1～2人)。

ほかの感染症よりも、死亡率が高く感染力が強いため集団感染が懸念されます。

国立感染症研究所感染症情報センター <http://idsc.nih.gov/jp/disease/measles/QA.html>

## あなたの心疲れていませんか？

頑張りすぎて自分が傷ついたり、自分の心の痛みが鈍感になってしまいませんか？前触れもなく心の糸が切れたりしませんか？これは、コップに注いだ水のように、いきなり溢れ出す訳ではなく、蓄積されたものが限界に達したから体調を崩すなど、何かの形になって溢れ出したのです。

**体のサイン**

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

**こころのサイン**

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

こころもメンテしよう 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

上記のようなサインがあったら、相談してみてください。悩みや不安を人に話すのは弱い人ではありません。人に話すことにより、日々のストレスを乗り越えやすくなります。

相談できる人を見つけておくだけでも心強いですよ。担任の先生、教育相談の先生、養護教諭は些細なことでも相談にのります。

ストレスは、時間が解決するわけでもなく、勝手に消えるものでもありません。気分転換をしたり、身体を動かしたり、好きなことをしてリフレッシュも忘れずに！

