



さわやかな秋晴れの日が続いています。10月下旬、高岡市内ではインフルエンザによる学級閉鎖がありました。福岡での流行はありません。朝夕と日中や天候による寒暖差により、「のどが痛い」「鼻水が出る」「咳が出る」といった風邪症状の生徒が多くみられます。天気予報をみて、衣服の調節を心がけましょう。



## インフルエンザと普通の風邪の違い

	インフルエンザ	普通の風邪
症状の進む速さ	急速に症状が進む。	少しずつ症状が進行する。
熱	38度以上の発熱	インフルエンザほど高くない。
全身症状	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感	あまりない。
上気道の症状	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳

(参考：厚生労働省ホームページより)

## インフルエンザに罹患したかなと思ったら…

- 家庭内感染を防ぎましょう。
- 早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発症して**12時間以内に検査をしても正しい判定が出ない**場合があります。発症後12時間以内の検査結果が陰性の場合、症状に応じて再度検査をすることをお勧めします。



## インフルエンザに罹患したら…

- 抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(**発症から48時間以内**)に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。
- 小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすことがあります。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、**少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならない**などの配慮が必要です。
- 学校保健安全法では「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日**(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。罹患後登校するときは「**治癒証明書**(ホームページ参照)」を保護者が記入し、生徒に持たせてください。



# 感染症予防と集中力アップのために換気をしよう。

二酸化炭素やウイルスが充満した部屋では集中して勉強ができません。気温が低いと、窓やドアを閉め切りにしがちですが、部屋の対角の窓や入り口を10 cm程度、開けておきましょう。

## 換気をしていないと…

脳に酸素が足りず、集中力が下がり、ぼーっとしたり、眠くなったりします。その他にも、頭痛、咽頭痛、吐き気などの症状が出る場合もあります。



# 大事な場面でお腹が痛くなるのは「過敏性腸症候群」かもしれません。

試験や面接など、緊張が高まる場面で急に腹痛や下痢になる…そんな症状が繰り返し起こる場合は過敏性腸症候群という病気かもしれません。過敏性腸症候群の**原因はストレス**です。

脳が感じたストレスが神経から腸に伝わり、便秘の異常を引き起こします。対処法としては、腸がリラックスする時間を多くとるために、睡眠時間を十分に確保することが大切です。日常生活に大きく支障を来す場合は、病院で相談し、ストレスを腸に伝わりにくくする薬を処方してもらい、大切な予定のある日は事前に飲んで症状をコントロールできるとよいですね。



## わかるかな？ 歯のクイズ



### Q1 大人の歯の本数は最大何本？

- ① 20本 ② 24本 ③ 32本

子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本、親知らずがすべて生えれば32本になります。

### Q2 歯が抜ける原因第1位は？

- ① むし歯 ② 歯周病 ③ ケガ

歯周病が進行すると歯を支えている骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

### Q3 むし歯になった時のある20歳

#### 以上の割合は？

- ① 20% ② 50% ③ 90%

中学生は35%なのに大人は90%だそうです。大人になってからむし歯になる人が多いのですね。

### Q4 けがで歯が抜けたときは？

- ① 水できれいに洗う。② 牛乳につける。

抜けた歯は牛乳につけて、すぐに歯科医へ行きましょう。歯根部の細胞を壊さないことが大切です。歯根部は触らないでください。抜けた場所も傷をつけないように、軽くすすぐだけにしましょう。