

# ほけんだより 11月











11月の保健目標

寒さに負けない  
健康づくりをしよう

令和2年11月2日

北区立神谷中学校  
保健室発行

運動会、お疲れ様でした！少ない練習期間でしたが、皆さんのいつにも増した真剣な姿と最高のパフォーマンスは本当に素晴らしかったです。運動会での一生懸命な姿を、今後の学校生活でも見られることを期待しています。さて、今年ももう残りあとわずかですね。まずは冬本番に備え、しっかり体調を整えましょう！！

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない

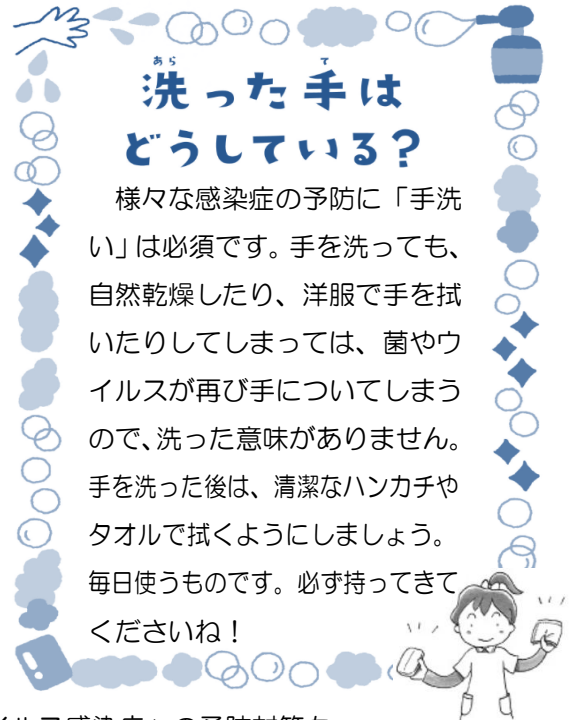
この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。皆さんがこれまで実践してきたように、手洗いや“せきエチケット”などの予防法を徹底し、感染防止に努めましょう。

## 「症状はどう違う?」 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状から、自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておきましょう！

**洗った手は  
どうしている?**

様々な感染症の予防に「手洗い」は必須です。手を洗っても、自然乾燥したり、洋服で手を拭いたりしてしまえば、菌やウイルスが再び手についてしまうので、洗った意味がありません。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。毎日使うものです。必ず持ってきてくださいね！



## 健康チェックキャンペーンを開催します！

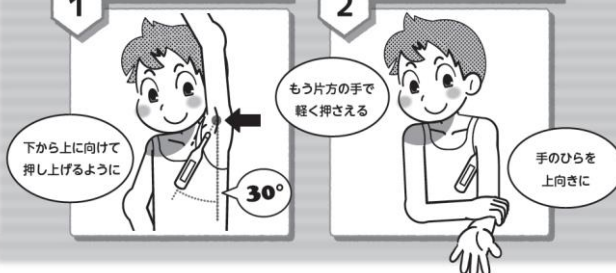
11月1日（日）より、健康チェックキャンペーンが始まりました。このキャンペーンを通して、みなさん一人ひとりが自他の体調に気を配り、日々の健康観察が習慣になってくれることを願います。

健康観察と検温を忘れずに  
登校しましょう！

### 正しい体温の測り方

1 わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

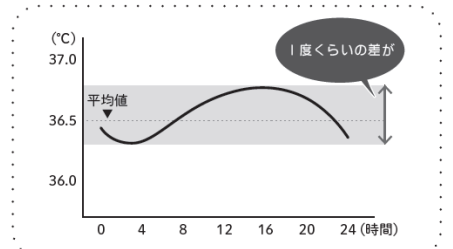
2 ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる



### 体温にはリズムがある

体温 × 24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



## 体温の話

### 発熱って何度？

日常的には

37.5℃以上…発熱  
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※「医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準」より

# 救急処置② 歯・口のけが 対処法

歯のけがは、受傷後30分以内に  
早急な治療が必要です。

## 外傷発生

※ 学校管理下でのけがの発生件数の中で「歯・口」のけがは多く、障害事故では、「歯牙」が全体の約30%を占めています。以下に注意です！



- 状況の記録
- 周りに知らせる

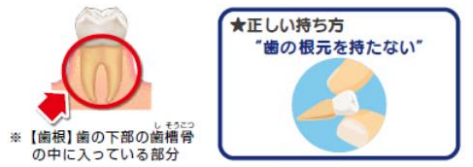
先月発行した「ほけんだより臨時号」に続き、  
救急処置②として、歯・口のけがの対処法について  
まとめました。もしもの時に対処できるよう、  
流れと注意事項を覚えましょう！



### 抜けた歯の保存方法と保存期間

① 歯牙保存液	② 牛乳	③ 唾液 (口の中)	④ 生理食塩水
学校等にある 専用保存液	あれば 脂肪分の少ないもの	頬の裏側 または 舌の下に歯を入れる	0.9%濃度
24時間	6時間	1時間	24時間

抜け落ちた歯を元に戻すには「**歯根が大切です**」。  
歯の再植には歯根に付着している  
歯根膜細胞が生きていることが条件です。



※乾燥はNG→口外では歯根膜が30分程しか生きられません  
※水道水はNG→泥がついていてもそのまま！

顔面、歯・口 (周辺) のけが

・歯が抜けた

(かかりつけ) 歯科医を受診

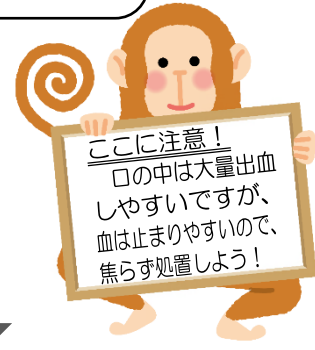
意識なし/他部の損傷あり

- 意識がない
- 呼吸をしている
- 呼びかけても返事がない
- 歯・口以外のけがもある

- 出血している
- 歯がぐらつく/陥没している
- 歯にひびが入った
- 歯が欠けた/折れた

### けがの対処法

出血している 	歯がぐらつく・ 陥没している 
止血する / 冷やす 	歯に触らない 
歯にひびが入った 	歯が欠けた・ 折れた 
歯に触らない 	保存液 / 口の中 



### 考えられる対応

救急車の手配 	心肺蘇生 	AED 
------------	----------	---------

など

参考：日本学校歯科医会ホームページ  
日本スポーツ振興センター 教材カード (平成28年4月・番外編 CAUTION CARD)  
妊娠・出産・育児に関する総合情報サイト【ベビカム】