



令和5年6月20日
糸満市立西崎中学校
保健室

❀ 今月の保健目標：歯の健康を考えよう、熱中症を予防しよう ❀

梅雨のシーズン真っ只中ですね。じめじめとした蒸し暑い日が続き、雨の日も多いため外での活動ができなくなり、憂鬱に感じる人もいるでしょう。そんな日は、読書や好きな音楽を聞いたり、普段はできない部屋の掃除をしたり・・・自分なりの楽しみ方、過ごし方を見つけられるといいですね。また、湿度も高くなるので、食中毒が発生しやすい時期です。食べ物には十分注意しましょう。



まだまだ注意が必要・・・新型コロナウイルス感染症！！

今月に入ってから、沖縄県の新規感染者数が徐々に増えてきました。

学校や家庭でも、手洗い、マスク着用（屋内や人との距離がとれないとき等）、換気、水筒持参、混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出を控える等、感染対策を意識しましょう。

もしも発熱、のどの痛み、咳、鼻水など、少しでも症状がある場合は、無理せず自宅で休養し、症状に応じて医療機関を受診するようにしましょう。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の出席停止の取り扱いが以下の通りになりました。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」を基準とする。

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	
感染者	症状あり	発症日	出席停止（発症日を0日として5日間経過かつ症状軽快*1後1日間経過）					解除	10日間が経過するまでは、マスク着用が推奨されています。					
	症状なし	検体採取日	出席停止（検体採取日を0日目として5日間経過）					解除						
感染が不安等*2	学校に相談してください。（地域の感染状況や、高齢者や基礎疾患のある者がいるなどの家庭・家族の状況等を踏まえて、出席の取扱い等について判断します）													

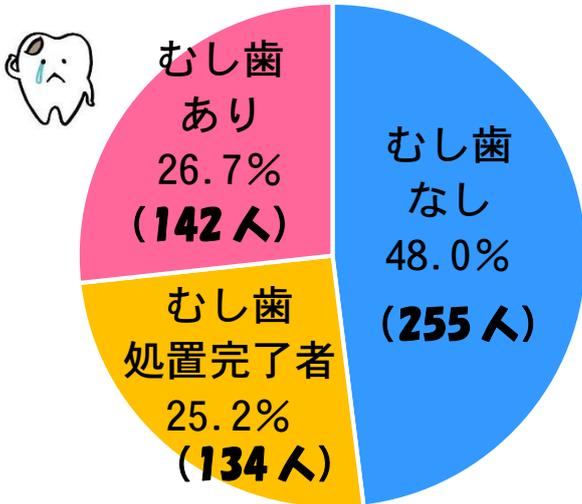
- *1「症状軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、息苦しさや息切れ、咳等が改善傾向にあることを指します。
- 出席停止の期間については、以下の例を参考にしてください。
 - 例① 症状が3日目に軽快した場合は、5日目まで出席停止（6日目に登校）
 - 例② 症状が5日目に軽快した場合は、6日目まで出席停止（7日目に登校）
- 濃厚接触者としての特定は行われません。
- *2「感染が不安等」には、医療的ケアを必要としたり、基礎疾患などがあり、重症化するリスクが高く、主治医から登校するべきではないと言われている場合なども含まれます。

歯と口の健康について考えよう

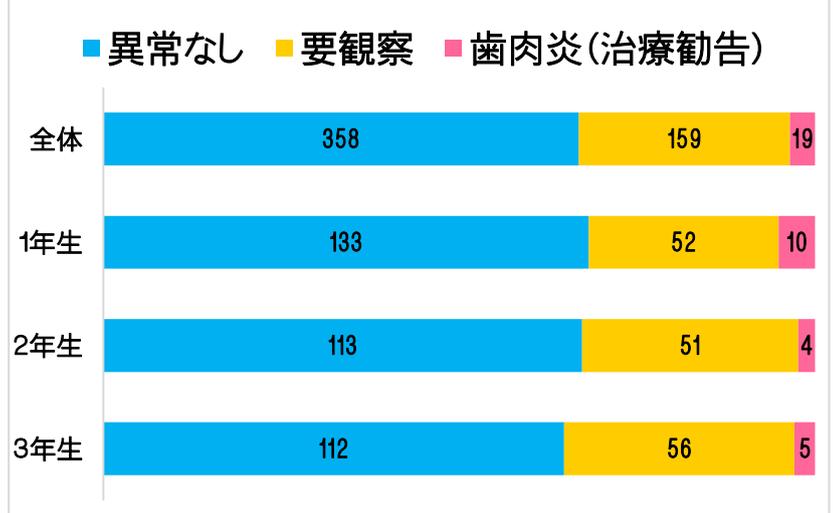
西崎中の歯科検診結果



むし歯の状態



歯肉の状態



～歯科検診の結果を振り返って～

歯科検診の結果、全体の142名（約26.7%）の生徒にむし歯があるということがわかりました。また、歯肉の状態では、要観察が159名、歯肉炎で治療が必要な生徒が19名という結果が出ました。これまでの長期的なマスク着用により、歯肉に異常のある生徒が増えてきていると歯科校医さんがお話していました。

むし歯も歯肉炎も毎日の歯みがきで予防することができます。しかし、できてしまったむし歯はそのままにしておいても治ることはありません。痛みが出て抜かないといけなくなる前に早めに治療へ行きましょう！

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

