

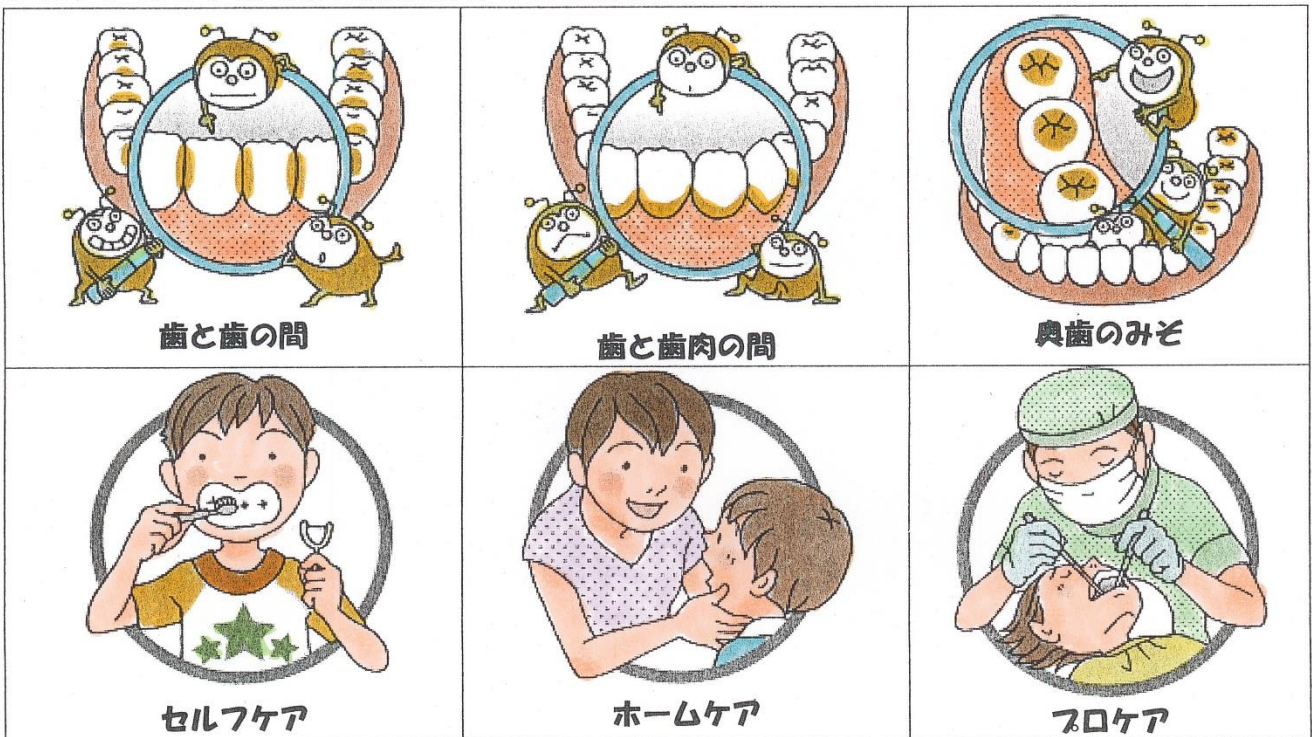
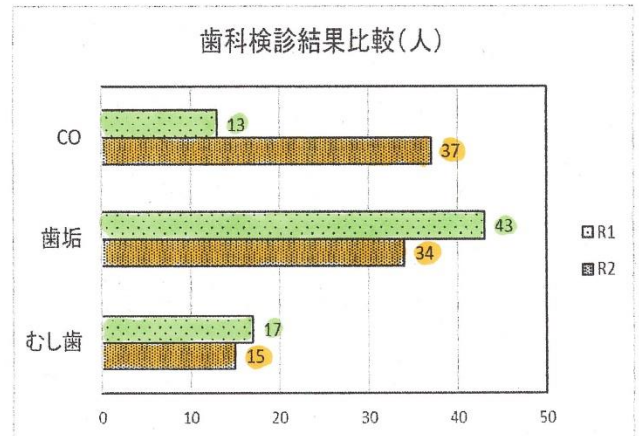


むし歯になりかけの歯が急増！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和2年12月16日)

10月の歯科検診の結果、むし歯は360人中15人、歯垢（歯の汚れ）は34人とほぼ例年並みでしたが、CO（むし歯になりかけの歯）だけは去年の3倍の37人に急増していました。

今年は給食後の歯磨きが思うようにできないので、昼に磨けない場合は帰宅後すぐに磨くか、夜の歯磨きを丁寧に行うと効果的です。汚れが残りやすい3つの場所を意識して、時間をかけてていねいに歯を磨きましょう。また、歯ブラシの届かない場所はフロスでセルフケア、歯の状態を確認するホームケア、定期的に歯の汚れを取り除くプロケアの3本柱で歯の健康を守りましょう。



「タバコより安全」は大間違い！大麻は違法薬物！

芸能人が薬物乱用で捕まるニュースが後を絶ちませんが、「大麻はタバコより安全」、「海外では合法化されている」なんて情報を聞いたことはありませんか？これはどちらも大麻を使用するために都合良く解釈しているだけなので、大きな間違いです。

大麻は、脳に影響を与える違法な薬物なので、法律で厳しく規制されています。一度も使ったことがなくても、持っているだけで犯罪になります。大麻を使うと、幻覚作用、記憶力低下、依存性などの症状が出るので、やめたとしても脳は元の状態には戻らず、勉強や仕事などの社会生活に大きな影響が出てしまう可能性があります。

また、海外で合法化されているのは、すでに大麻の使用率が高い国での対策です。違法で危険な大麻が出回らないようにして、若者の大麻使用を防止するのが目的なので、決して使っていないわけではないのです。詳しくはリーフレットを読んでみましょう。

もしも自分や家族が発熱したら…？

気温や湿度が低下し、本格的に感染症が流行する季節になりました。どんなにマスク着用や手洗いを心がけていても、朝起きたら自分や家族の誰かが発熱する日が突然やってくるかもしれません。そうなった時にどうすればいいか今のうちに考えておきましょう。

①自分が発熱したら、学校へ連絡して家で様子を見る。	②症状が改善しない場合かかりつけ医に電話して受診相談。	③受診不要と言われたら平熱が24時間経過してから登校。
④受診した場合いつから登校可能か確認して学校へ連絡。	⑤家族が発熱したら、学校へ連絡して登校を控える。	⑥家族が受診した際に、登校可能か相談して、学校へ連絡。

学校外でも感染症対策を心がけよう！

文部科学省の調査（6月1日～11月25日）によると、中学校の感染経路は多い順に、家庭内感染64%、感染経路不明18%、学校内感染10%、家庭・学校外活動8%です。厚生労働省によると、濃厚接触者と考えられるのは以下の場合です。

「感染の可能性がある発症2日前から、必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合」

もしこの条件に当てはまったとしても、手洗いやマスク着用、会話の有無や接触時間の長さ、換気の状態などにより感染の可能性は大きく異なるので、保健所が調査し個別に判断します。

学校のように人が多い場面では緊張感をもって感染症対策をしていますが、家庭のように人が少ない場面では大丈夫だと思いがちです。人数にも注意は必要ですが、例えば相手が1人であっても、マスクをはずした状態での接触時間の長さや、その場合の距離の近さにも注意が必要です。家庭で実行可能な感染症対策について、家族みんなで話し合ってみましょう。

①共有空間ではマスク着用	②常時換気や定期換気で共用空間の空気を入れ替え	③食事は対面を避けてなるべく距離をとる
④距離が取れない場合の食事は会話を控える	⑤料理は別々に盛り付けるか、取り分け専用のはしを使う	⑥家族全員、毎朝・毎夕熱測定 症状が出たら家族と別室で