ほけんだより 11月



2026年11月藤井寺高校

朝晩の冷え込みが少しずつ強くなり、秋から冬へと季節が移り変わってきました。寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。衣服で温度を調節したり、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけたりして、元気に過ごしましょう。これからさらに寒くなる冬に向けて、今のうちから生活リズムを整えておくことも大切です。



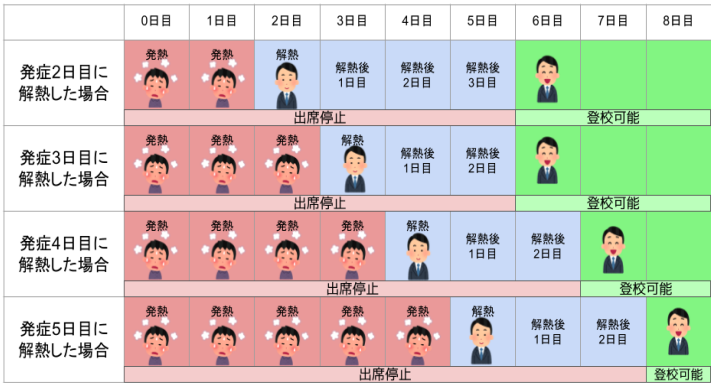
今年は、インフルエンザの流行が早い！

〈これから気をつけたい感染症〉

	インフルエンザ	コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
症状	突然の高熱、悪寒、倦怠感、関節痛、頭痛、咳、鼻水、のどの痛みなど	発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、下痢、嘔吐、嗅覚障害、味覚障害など	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
注意点	・症状が出てから12時間以上経ってから医療機関で検査をするのがよい。 ・まれにインフルエンザ脳症を起こすことがある。	・一部の人で長引く症状（後遺症）があることがわかっている。症状が改善せず続く場合には、かかりつけ医や地域の医療機関を受診するのがよい。	・嘔吐や下痢が続くと脱水症状を起こすことがある。 ・症状が治まった後もしばらく便からウイルスが排出されるため、手洗いをしっかり行う。

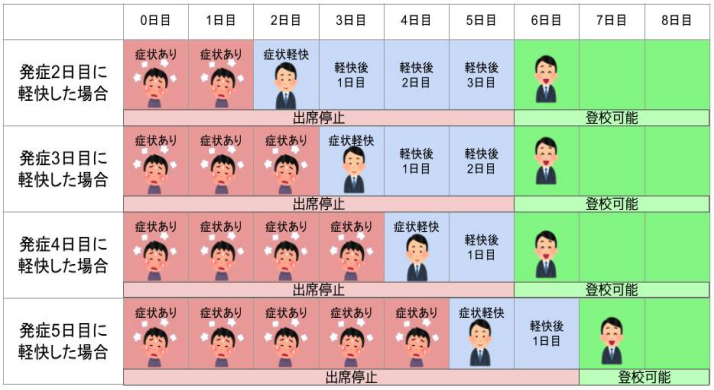
◎インフルエンザ

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで



◎コロナウイルス感染症

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



さいとう内科・循環器クリニックHPより

〈感染症を広げないためにできること〉

★手洗いをしよう！

外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。

★換気をしよう！

教室など人が集まる場所では、こまめな換気を意識しましょう。

★体調が悪いときは無理をしない！

発熱、咳、のどの痛みなど、いつもと違う症状があるときは無理に登校せず、早めに医療機関へ相談しましょう。

★しっかり休もう！

睡眠不足や疲れが続くと、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と十分な休養を心がけましょう。

デンタルコーナー

学校医の門口先生に
「知覚過敏」
についてうかがいました！



歯科検診で「受診が必要」と判定された人へ、夏休み明けに再度、**受診勧告のお知らせ**を配布しています。むし歯や歯肉の状態は、早めに受診することで悪化を防ぐことができます。まだ受診していない人は、早めに歯科を受診しましょう。

冷たいものがしみる…それ、知覚過敏かも？

冷たい飲み物やアイスなどを口にしたときに「キーン」と歯がしみることはありませんか？

むし歯がないのに歯がしみる場合は、**「知覚過敏」**の可能性があります。知覚過敏とは、歯の表面がすり減ったり歯ぐきが下がったりして、歯の内側の刺激を感じやすい部分がむき出しになっている状態のことです。

〈知覚過敏の主な原因〉

・強い力でゴシゴシ歯を磨く

硬めの歯ブラシで力強く磨くと、歯の一番薄いエナメル質の部分に細かい亀裂が起こり冷たい刺激が通ってしまうため知覚過敏が起こりやすくなります。歯ぎしりのある人も同じことが言えます。

・酸性の飲み物をよく飲む

スポーツドリンクやビタミン C が含まれている飲み物などを頻繁に飲むと、酸によって歯の表面が溶けやすくなります。特に、少しずつ長時間飲み続ける「だらだら飲み」は避けましょう。

こんな飲み物に注意
- スポーツドリンク：ポカリスエット、アクエリアス
- ビタミン C 系飲料：C.C.レモン、キレートレモン
- 栄養ドリンク・エナジードリンク：オロナミン C、モンスター、レッドブル　　など

・食いしばり・歯ぎしり

部活動中や勉強中、映画やゲームなどに集中しているときに、無意識に歯を食いしばっていませんか？

強い力が歯にかかることで、歯の表面に細かな傷や亀裂ができ、しみる原因になることがあります。

★こんなことを意識してみよう！



✓ 歯ブラシは「**力を入れすぎず、やさしく**」
✓ ジュースを飲む頻度に気をつける
✓ 集中しているときこそ、歯を食いしばっていないか確認する

ただし、**歯がしみる原因は知覚過敏だけとは限りません。むし歯などが原因の場合もあります。**「しみるけど、むし歯じゃないだろう」と自己判断せず、気になる症状があるときは歯科医院で診てもらいましょう。