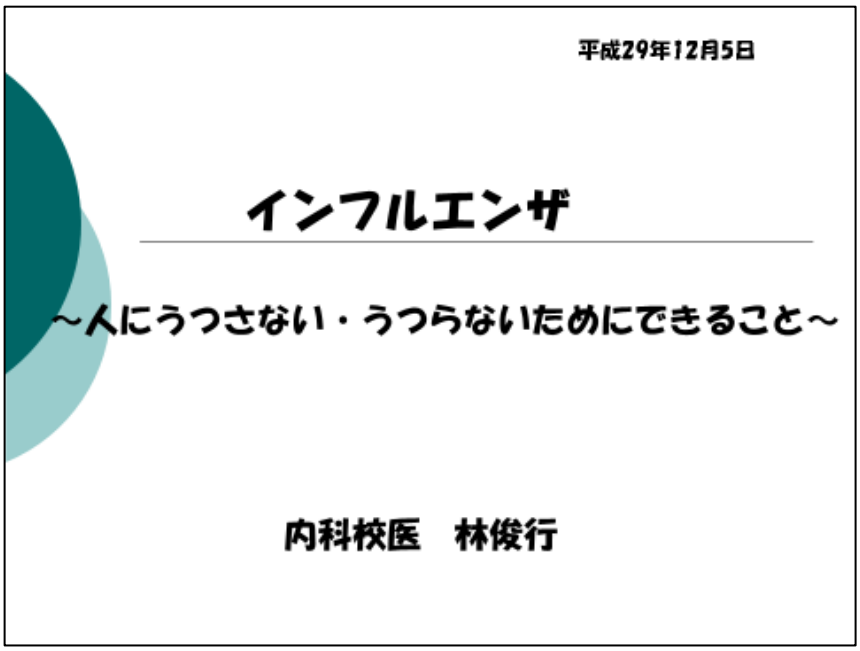
平成29年度

12月の保健室

１２月５日（火）　学校医　林先生による保健講話
「インフルエンザ～人にうつさない・うつらないためにできること～」を行いました。



- インフルエンザは例年、１２月～３月の間に流行します。
- インフルエンザは急激に高い熱が出て、悪寒や体のいたみが出ることが特徴です。一方、風邪は比較的ゆっくりと熱が出ます。
- インフルエンザの主な感染経路はせきやくしゃみの際に、口から出る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。
- インフルエンザの症状が出る前日から症状が出た３～７日程度は感染力があります。
- 人にうつさないために、咳エチケットを心がけましょう。鼻水、たんを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てること、てのひらでせきやくしゃみを受けたときにはすぐに手を洗うことも大切です。
- インフルエンザにかからないためには十分な睡眠、やバランスの良い食事、手洗いうがいをよくすること、部屋を加湿すること、人混みをさけることが大切です。

１２月１５日（金）　学校歯科医　石川先生による保健講話
「生えかわる歯のひみつ」を行いました。

- 人の歯は、一生のうちに一度だけ、乳歯から永久歯へと生えかわります。
- 生えかわりにははっしーくん（破骨細胞）とはこつくん（破骨細胞）が大きく関わっています。
- 永久歯の生える準備ができると、はこつくんが永久歯のまわりに集まってきて、周りの骨を食べます。すると少しずつ永久歯が上に上がってきます。
- 永久歯が乳歯のすぐ近くまで上がってくると、今度ははっしーくんが乳歯の根の部分を食べます。すると乳歯の根が短くなるので、抜けやすくなります。
- 生えかわりの時期は歯の高さがそろわず、でこぼこしています。そのため、丁寧に歯みがきをすることが大切です。