

# ほけんだより

## 2月



2-B 生徒保健委員  
三宅、森山

### 2月の保健目標：冬の鍛錬



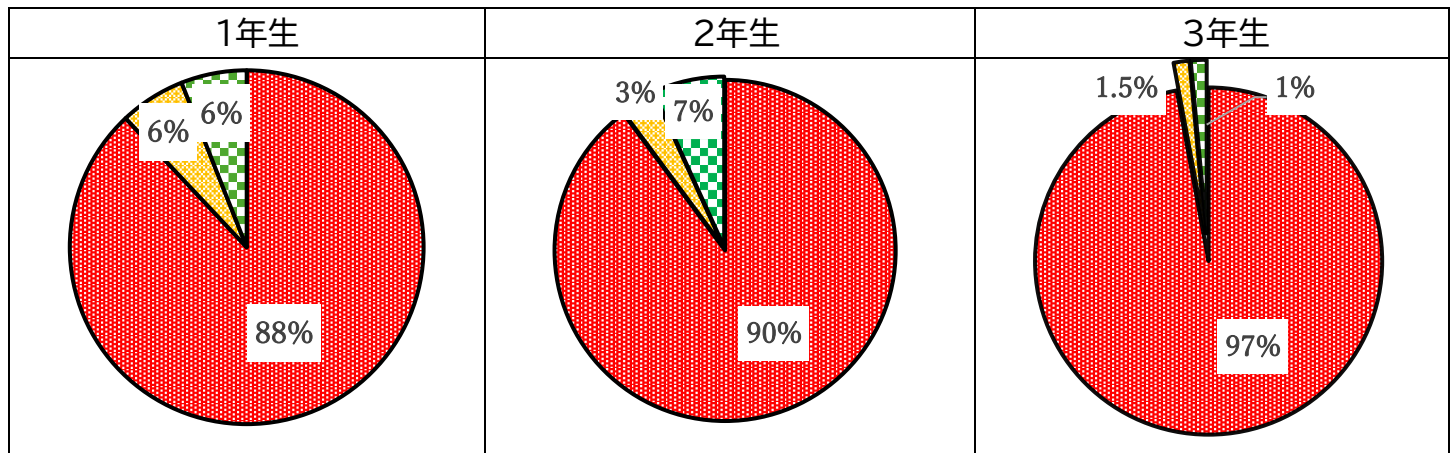
2月に入りましたね！先月よりも寒く、体調不良の人も増えやすくなるかと思います。そのため規則正しい生活習慣や手洗い、換気などの感染症対策を取るようにしましょう。また、花粉の飛散量も徐々に増えていきます。症状が出る人は、早めに病院を受診しましょう。

### 歯と口の健康に関するアンケート調査を実施！！



生徒保健委員会では、歯と口の健康に関するアンケートを作成し全校生徒へ向けて実施しました。その結果の一部が以下の通りです。まだまだ歯や口に関する知識や意識が低いことがわかりました。今後もみなさんの歯と口の健康をより高めるため活動を行っていきたいと思います。

Q 学校に歯ブラシを持っていますか。

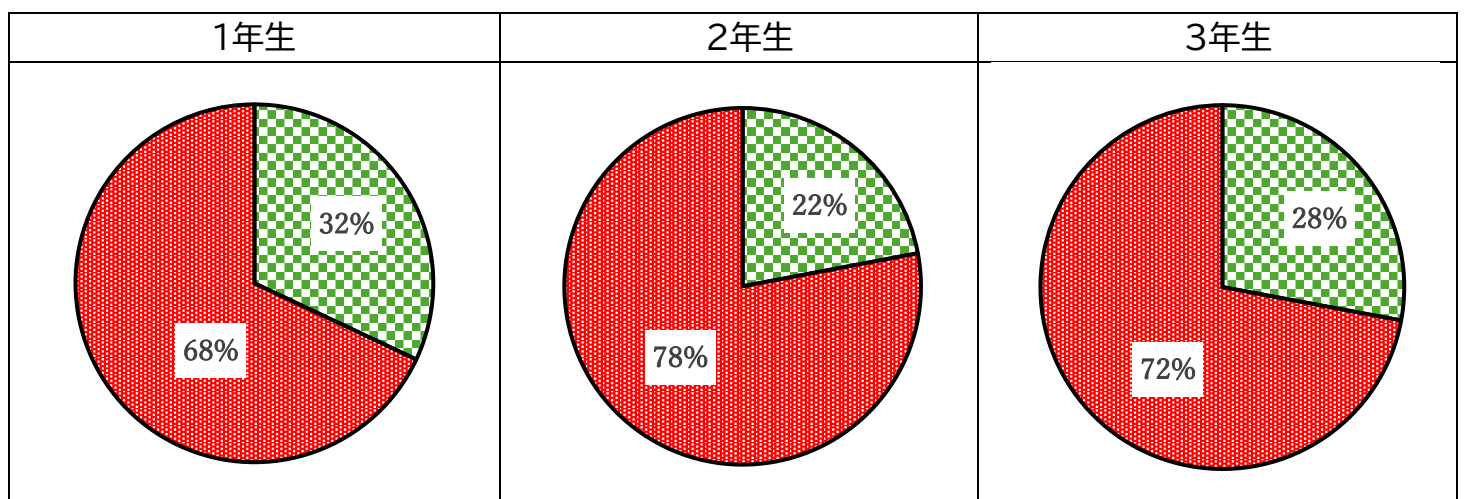


■ 持ってこない

■ 時々持ってくる

■ いつも持ってくる

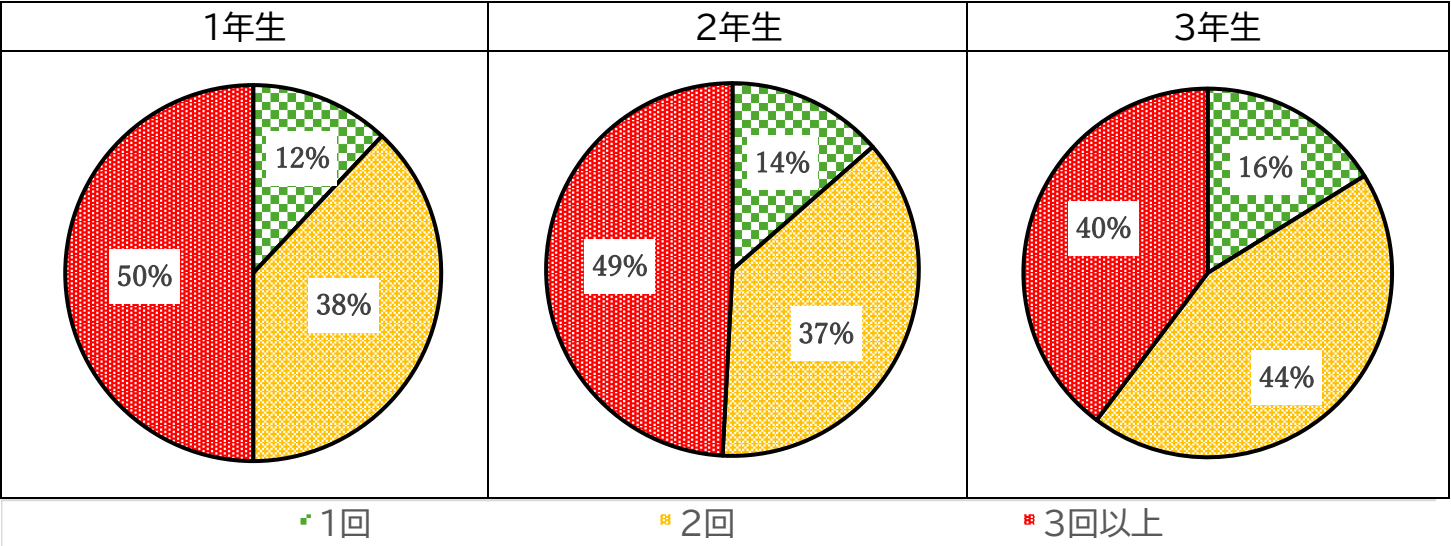
Q 自分の歯並びにあった歯磨き方法を知っていますか。



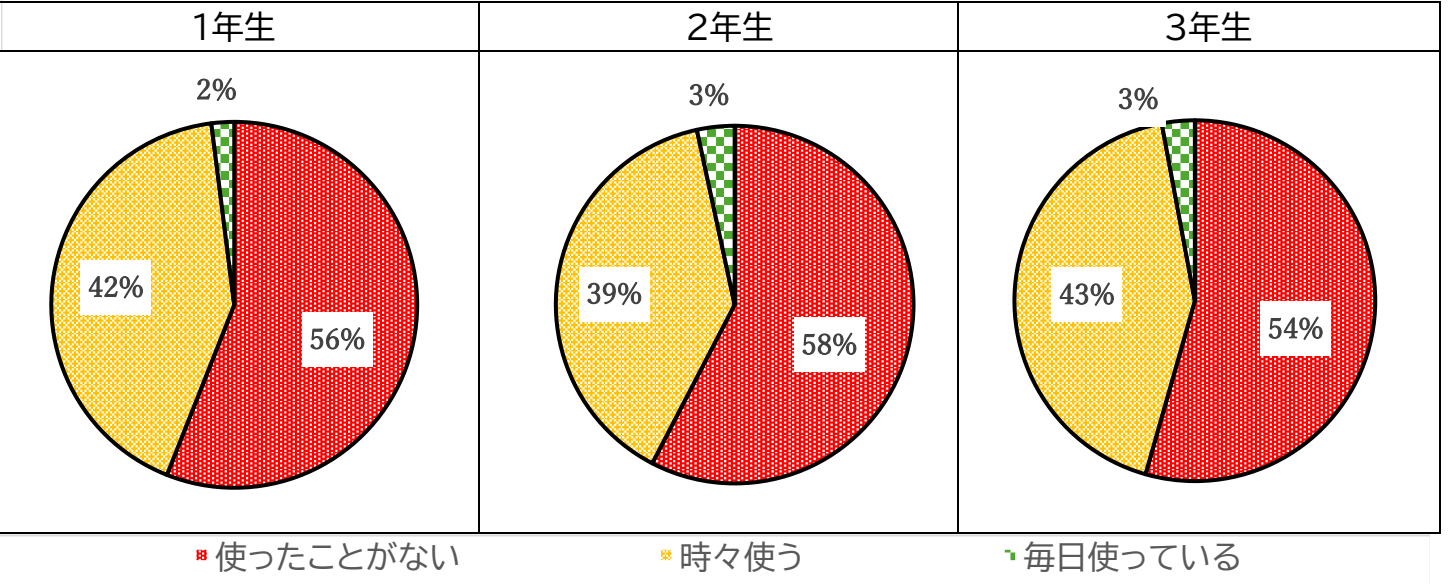
■ 知っている

■ 知らない

Q 歯みがき後のうがいは何回やっていますか。



Q デンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか。



〈アンケート結果のまとめ〉

- ・8割以上の生徒が学校に歯ブラシを持参しておらず昼食後に歯磨きをしていない。
- ・各学年、半数以上の生徒が自分の歯並びにあった歯磨き方法やうがいが1回であることを知らない。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを毎日使っている生徒が少ない一方で、「舌みがき等の口臭対策を知りたい」などの意見が複数あった。

～ 感染症対策を徹底しよう ～

年が明けてからも県内の小中高ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等を発症する生徒が絶えません。規則正しい生活習慣、こまめな手洗い・消毒、マスクの着用を含む咳エチケット、換気など感染症対策を徹底しましょう。

○インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のそれぞれの特徴

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
病原体	インフルエンザウイルス	コロナウイルス
感染経路	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染
潜伏期間	1～3 日程度	1～14 日(平均5, 6日)程度
感染期間	発症直前から発病後 3 日程度	発症から 24 時間～72 時間程度
症状	38 度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛 全身の倦怠感、のどの痛み、鼻水、咳など	発熱、咳、全身の倦怠感、頭痛、下痢、結膜炎、嗅覚障害、味覚障害など

引用：厚生労働省「急性呼吸器感染症(ARI)に関する施設等内感染予防の手引」