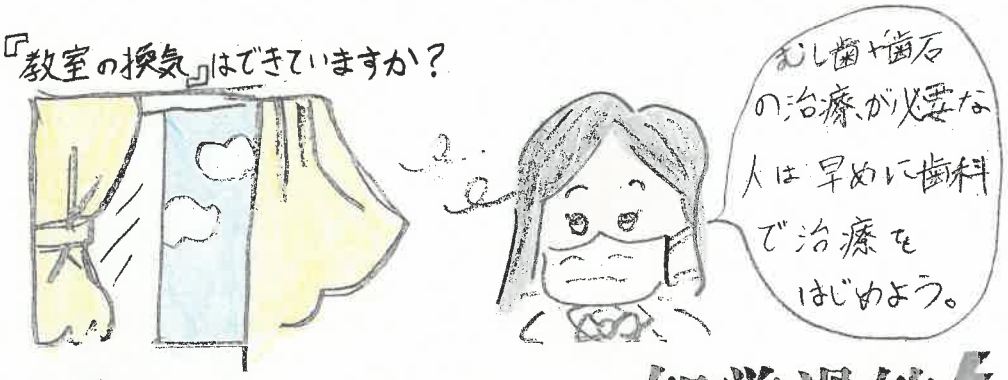
ほけんだより 11月

朝、夕が寒くなってきました。日中は暖かいため気温の差が大きく体調をくずしている人もいるようです。
今年の秋から冬にかけては、インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などに気をつけて、一人一人が免疫力を高めて過ごしていきましょう。
10月26日からインフルエンザワクチンの接種が医療機関で始まっています。（裏面）作られた『ワクチン』を接種することで、インフルエンザについては『免疫』が獲得できることになります。
インフルエンザの予防接種については、保護者の方と相談してみましょう。

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えよう！！



むし歯じゃない、でも痛い?! 知覚過敏

「知覚過敏」とは、冷たいもの・熱いものを飲食したときなどに歯にしみたり、歯みがきで歯ラシをあてたときにピリッとした痛みが走ったりする状態をさします。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって、歯の表面のエナメル質・セメント質が削れて、あるいは歯肉がやせて中の象牙質が露出してしまうこと。刺激が神経に届きやすくなり、「しみる感じ」や痛みが出るのです。

対処法としては、知覚過敏対応の歯みがき剤なども有効とされていますが、歯周病の治療が必要だったり、痛みの原因が実は見えづらい部分のむし歯だったりすることも十分にあり得ます。まずは歯科医院で受診して、しっかりとした診断を受けることが必要です。

＼症状はどう違う？／「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○（とくに小児で多い）
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い　○：よくある　△：ときどきある　×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。

2020年11月6日
五商生徒保健委員会 担当2C