



鹿児島工業高等学校保健室

もうすぐ鹿工祭です。準備は進んでいますか？

10月になっても暑い日が続いたため、エアコンの調整が難しくて体調を崩した人もいました。これからは寒さが強まってきます。鹿工祭の準備で帰りが遅くなる時もあるかもしれません。登下校時は特に冷え込みますので、体温の調整ができるよう衣類の準備をしてきましょう。

温かいお風呂（鹿児島の温泉♨️）にゆっくり浸かってホッとする時間を持ちましょう。



歯科検診の後治療の必要な人は、受診を済ませていますか？むし歯がないから大丈夫！ではなく、定期的に歯科受診をすることも予防、早期治療につながります。

要注意！

歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

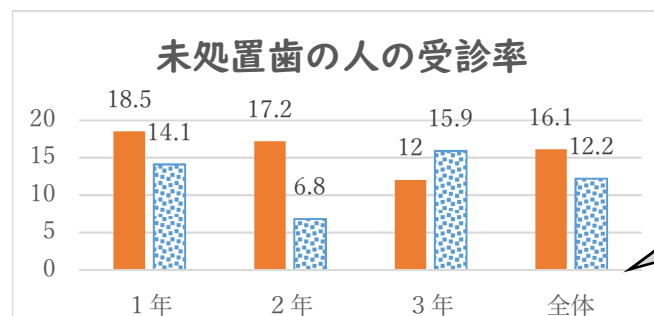
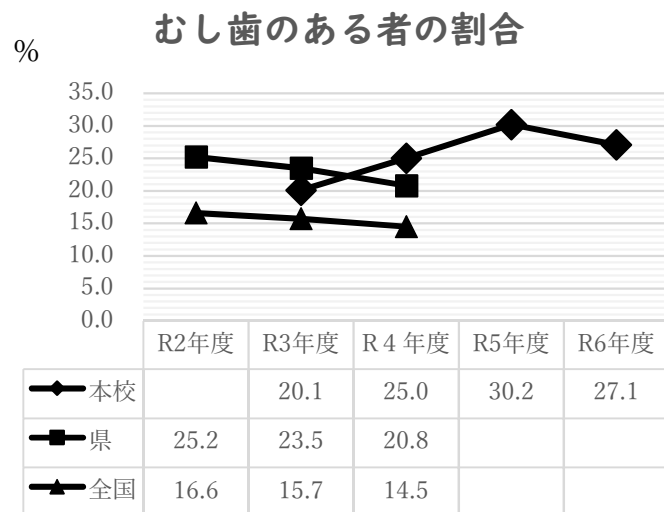
むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ



今年度は3年ぶりに減少！！目指せ10%台へ★

どの学年も 20%以下
(>_<)スポーツをしている人は、特に噛む力が大切！
いますぐ歯科治療を始めよう！



マイコプラズマ感染症について

全国的にマイコプラズマ感染症が流行し、本校でも数名発生しています。朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠と3食しっかり食べて、免疫力を低下させないようにしましょう。

長引く咳などがある場合は、早めに受診しましょう。



★ マイコプラズマ肺炎発生件数 (2024 年は、例年に比べると発生件数増↑)

※ マイコプラズマ感染症の数ではありません。

年	2020	2021	2022	2023	2024 (第 39 週時点)
鹿児島県 (件)	21	1	0	0	186
全国 (件)	3534	680	395	1074	8714



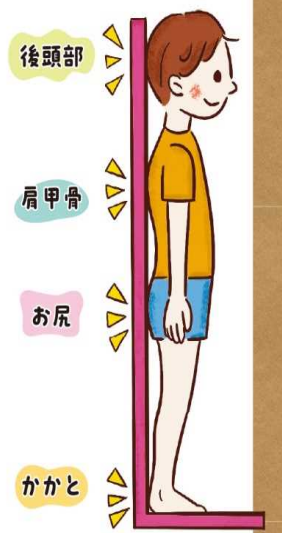
マイコプラズマ感染症は、主治医の指示によっては、出席停止になる場合があります。出席停止の用紙は、学校ホームページからダウンロードできますので御活用ください。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



自分で解決できない時は、
誰かに相談してみましょう。



★ カウンセラー来校日

11月12日(火)・・・13:30～15:30

11月27日(水)・・・9:00～11:00

12月9日(月)・・・9:00～11:00

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。



引用文献：日本学校保健研修社 健 11月号

参考資料：鹿児島県 保健福祉部 感染症対策課資料