

保健便り 5月

徳之島高等学校
保 健 室
5月11日発行

最近湿度が高く、じめじめとした気候となってきました。こんな時に元気に過ごせるのはどんな人でしょうか。元気の秘訣は人それぞれですが、生活リズムや食生活、体力づくりなど、何か工夫しているのかもしれませんが。

5月の健康診断日程(予定)

尿検査一次(予備日) 5月 7・8日(木・金)
歯科検診 1年生 5月19日(火)
歯科検診 3年生 5月20日(水)
歯科検診 2年生 5月21日(木)
尿検査二次 5月22・26日(金・火)

インフルエンザ情報

2019~2020年シーズンのインフルエンザは過去10年の平均と比べ、流行ピークは低く、早めに減少しています。新型コロナウイルス感染対策による手洗い、アルコールによる消毒、マスク着用の徹底等による感染症対策が影響していると考えられます。

新型コロナウイルス感染症の情報が連日報道されている中、普段聞き慣れない用語が多く出てきます。少しだけ調べてみました。私たちの生活の中では色々な言葉や情報が出てきますが、それらを正しく理解していきたいものですね。

PCR検査

ウイルス等顕微鏡では見ることでできない病原体の有無を調べられる。病原体のDNAを増幅させることによって検出する。Polymerase Chain Reaction(ポリメラーゼ連鎖反応)の頭文字からきている。

変更になる可能性もあります。
担任の先生からの連絡で必ず確認を!!

★ スクールカウンセラーが来校されます ★

【本校スクールカウンセラー】

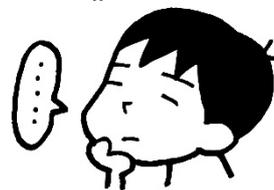
加川 喜美 先生 です。

今年度は6回来校されます。希望のある方は申込み用紙にご記入のうえ、担任に提出してください。第1回目は6月4日(木)午前を予定しています。

PCR検査??

ロックダウン???

オーバーシュート??



他にも、

「クラスター」、「オーバーシュート」等…なんとなく雰囲気わかるような気がするけど…という言葉、友人に説明できるでしょうか。ぜひ調べてみてください。



高校生からの

献血



200mL 献血は 16 歳から、成分献血は 18 歳から等、種類により採血基準は異なりますが、18 歳からはすべての種類において献血が可能となります。献血で集められた血液は輸血だけでなく、様々な薬にもなっています。皆さんで患者さんの命をつなぎましょう。



歯周病は感染症の一種

歯周病は歯周病の原因菌によって引き起こされる感染症です。

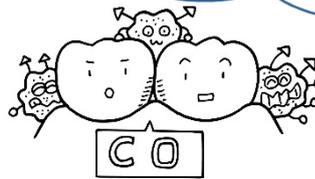
その原因菌は、毒素によって歯茎や歯を支えている歯周組織を破壊します。

進行すると歯を失う原因となるだけでなく、菌が血液に入ることにより、心臓疾患や脳卒中などといった重大な病気の原因になることもあります。

歯周病の直接の原因はプラーク（歯垢）です。これが歯肉に付着し、成長すると歯肉が炎症を起こし、その状態が続くと歯周ポケットがつくられ、歯周病菌が増殖しやすい環境ができます。

歯周病の発症は身体の免疫力も関係しており、喫煙やストレス、不規則な生活は免疫力を低下させるため歯周病の発症リスクが高くなります。歯の健康のためにも、生活習慣を見直しましょう。

健康な歯を目指すためには自宅での歯磨きや点検（セルフケア）と歯科医院でのプロケアが大切です。一生自分の歯で食事が楽しめるようにしましょう！



歯科検診も今後実施します。昨年のお口の状態と比べてどうでしょうか？

食中毒予防の3原則

食品の保存は10℃以下
加熱するならば十分加熱

食品はすぐに調理
すぐに食べる

食品の取扱いは清潔に

梅雨時期のお弁当も気をつけてください。水分が多いと菌が増えます。冷ましてからふたをしましょう。

