

笑顔 ~Smile~

令和5年3月10日
草津町立草津中学校 保健室



要注意!! 「インフルエンザ」が流行し始めています

現在、全国的にインフルエンザが増加しています。吾妻郡内でもインフルエンザの流行により学年閉鎖等の措置をとっている地域があります。今後、インフルエンザの急激な感染拡大に注意が必要です。

3学期も残りわずかになり、特に13日は卒業式を控えています。3年生はもちろん1・2年生も一人一人が感染対策、体調管理を万全にし、卒業式を無事に迎えましょう。

また、最近では花粉症の症状の人も多くみられます。くしゃみや鼻水、咳、だるさなどは、インフルエンザや新型コロナやの症状とも共通するため、判別が難しくなります。

いつもと体調が違う・おかしい、と思う場合は、登校を控え、医療機関を受診してください。

「インフルエンザ」「新型コロナ」「花粉症」の違い

◎:よくみられ症状が強い ○:よくみられる △:時々みられる ×:ほとんどない

									
	発熱	頭痛	関節・筋肉痛	悪寒	くしゃみ鼻水	のど痛	咳	だるさ	目のかゆみ
インフルエンザ	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	×
新型コロナ (オミクロン株)	○	○	○	○	○	◎	◎	○	×
花粉症	△	△	×	×	◎	△	○	○	○

インフルエンザや新型コロナに感染しているのに、自分は「花粉症」と思い込んで、対策がおろそかになると、他の人に感染を広げてしまう危険が高まります。特に、「くしゃみ」には要注意。「くしゃみ」で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上といわれます。

また、花粉症の症状を放置すると、様々なウイルスや細菌に感染リスクが高くなる可能性があります。花粉症のため、目をこすったり、鼻をいじったりすることが多くなると、ウイルス

などが目や鼻の粘膜から体に入る危険性が高くなるからです。このようなことから、花粉症の人は、早めに治療をして症状をコントロールすることが重要です。



「脳貧血」について

卒業式や入学式など、行事が多くなる時期です。式の練習や本番中に突然倒れる生徒がいますが、その多くは「脳貧血」と考えられます。

「脳貧血」とは、急に起き上がったり、ずっと立っていたりすることで、血圧が下がり血液が十分に流れずに脳が「酸欠状態」になることをいいます。

症状は、気持ち悪さ、冷や汗、あくび、めまい、頭痛、ふらつき、失神（急に倒れる）などです。

予防は、しっかり睡眠をとる、朝食を食べることです。

また、具合が悪くなって我慢していると、急に倒れて、頭を打つ危険がありますので、具合が悪くなったら早めに座ったり、周りの人に知らせてください。

ちなみに、「貧血」と「脳貧血」は別物です。

「貧血」は血液中のヘモグロビン（体中に酸素を運ぶ動き）の量が減るために、体が「酸欠状態」になることです。だるさやめまいがおこります。「貧血」は、偏食や少食などによる、鉄不足が主な原因です。

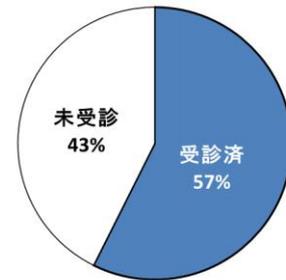


今年度中に歯科受診を！

歯科受診が済んだ人は、現在 57%です。通院中の人もいるようですが、まだ通院していない人は、早めに受診をお願いします。むし歯は治療が早ければ早いほど、通院の回数が少なくて済みます。

なお、むし歯や歯肉炎を治療した人は、再び、むし歯や歯肉炎にならないよう、歯みがきや食生活に気をつけましょう。

歯科受診状況(3月10日現在)



このグラフは、昭和 58 年～令和 4 年度までの「むし歯のない人の割合」です。細い線が吾妻郡、太い線が草津中学校の平均です。

昭和 58 年頃は、むし歯のない生徒はたったの 1.5%。約 98%の生徒に、むし歯がありました。しかし、現在では草津中で 48%、郡平均では 73%の生徒がむし歯のない状態です。郡平均と比べると、差が開いていますが、草津中学校も年々むし歯のない生徒が増えていくことがわかります。

今後も、歯と口の健康に関心をもつ人が増え、将来、むし歯が珍しい病気になることも夢ではないですね。

