



西尾東高校
H26. 12

日に日に寒くなってきました。今年は寒くなるのが早いですね。
寒さとともにインフルエンザの流行が始まりました。まだ、東高でかかった人は
いませんが、油断せずに予防を心がけましょう。

11/27に学校保健委員会を行いました。その中で学校歯科医さんと学校薬剤師さんから次のようなお話がありました。

かぜ・インフルエンザ予防のために 教室の換気をしよう！

学校薬剤師さんより

教室の空気の二酸化炭素濃度は窓を閉め切ったまま
でいると簡単に基準値を超えてしまう。
しかし、休み時間に窓を開けて換気をすればその授
業時間中の二酸化炭素濃度は基準値内になります。
休み時間ごとに教室の換気をするのが大切です。

窓を閉め切ったままだと、風邪やインフルエンザのウイルスや細菌がたく
さんいるままになることと、授業中に眠くなる原因になります。
風邪予防と居眠り予防のためにも換気をしましょう！

換気の方法

- ①窓側と廊下側の窓を両方とも開ける
※こうすることで風の通り道ができて効率
よく換気ができます
- ②休み時間に5分以上窓を開けておく



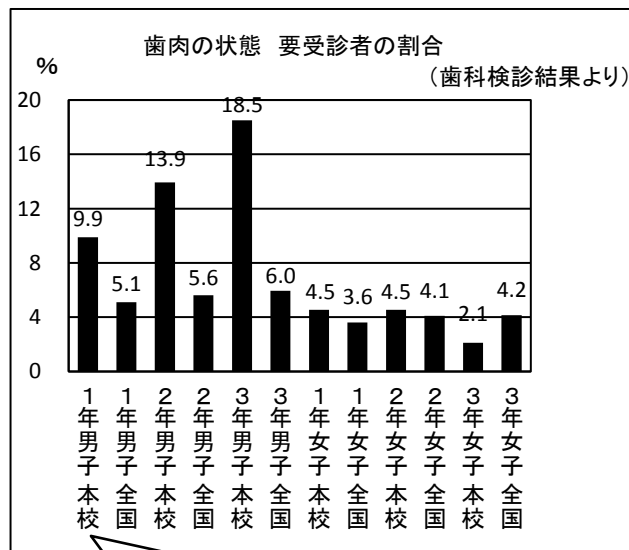
今年は夏から秋にかけて雨が多く、気温差が大きかったこと
が原因で体の抵抗力が下がっている人が多くなっているそう
です。そのため、インフルエンザの流行も例年より早くなっ
ています。予防のために、手洗い、うがいも忘れずに！

虫歯、歯肉炎のあった人は歯科を受診しよう！



学校歯科医さんより

東高は虫歯のない子が多い。ただ、極端に虫歯が多い子や歯肉の状態が悪い
子はいる。
虫歯も歯肉炎も細菌感染症であるが、感染しても必ずしも発症するものでは
ない。発症を予防するには、生活習慣に気をつけて、口腔の状態をコントロ
ールすることが大切。（ここで言う生活習慣とは食事と歯磨きのこと）
また、スポーツドリンクを運動時も含めてお茶代わりに飲む人は注意しま
しょう。スポーツドリンクの中には糖分が多く含まれているものがあるので、
それを恒常的に飲むのは良くない。スポーツドリンクを飲むなら、飲んだ後
にうがいをすると良い。



男子は歯肉の状態がよくない人が多く
いました。治療に行きましょう！

健康な歯を保つための生活習慣

- ①毎食後、歯磨きをしよう
※歯ブラシはやさしく持って、小刻みに
動かすとしっかり汚れが落ちるよ
- ②歯ブラシは大きすぎない柔らかめ
がおすすめ
※1ヶ月を目安に新しいものに交換しよう
- ③糖分の多いものを食べた後は必ず
歯磨きをしよう
※歯磨きができない場合はうがいをしよう

