



尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2025年11月4日

文化祭や中間テストも終わり、学校生活も少し落ち着いたところでしょうか。
朝晩の冷え込みも激しく、冬の訪れを感じる季節となりました。激しい寒暖差や、空気が乾燥してくるこの季節は、自律神経の乱れや免疫力の低下から体調を崩しやすい時期でもあります。
また、11月は大学受験を控えている人もいないのでしょうか。服装や生活習慣を見直し、試験前も試験日も万全な体調で受験に挑めるよう、体調管理を心がけるようにしましょう。

* 感染症に注意! *

今年は、例年より少し早くインフルエンザが流行しています。
冬は、インフルエンザ以外にも、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などの感染症が流行します。手洗いマスクなどの対策や免疫力を高め、本格的な冬に向けて準備をしていきましょう。

免疫力を高める

- ・ 適度な運動
→ウォーキングや軽いサイクリングなど、無理のない有酸素運動が効果的
- ・ 十分な睡眠
→1日7～8時間が目標
- ・ 体を冷やさない
→手先、足先、首などを温める
- ・ ストレスをためない
→音楽を聴く、読書をする、入浴する
- ・ 栄養バランスのとれた食事
→タンパク質を毎食バランスよくとる



症状の違い

	発熱	咳	倦怠感	鼻水	咽頭痛	筋肉痛	頭痛	味覚	下痢
風邪	○	◎	○	◎	◎	×	◎	×	×
インフルエンザ	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎	×	○
新型コロナ	◎	◎	○	△	○	○	○	○	△





いい歯の日とは…

日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、「8020 運動」(80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保つ)を厚生労働省とともに推進しています。
その一環として、11 月 8 日に「いい歯の日」が設定されています。

こんな食べ方していませんか



歯を清潔・健康に保つために歯磨きはとても有効です。

しかし、歯磨きを行っていても日々の行動から虫歯になりやすくなることもあります。

自分が虫歯になりやすい行動をしていないか、もう一度生活を振り返ってみましょう。

よく噛まずに食べる

噛まずに食べると唾液の分泌が減り、口の中を洗い流す自浄作用や、虫歯を防ぐ再石灰化作用が働きにくくなります。さらに、糖分が口の中に長く留まりやすくなるため、虫歯菌の活動が活発になります。



甘いものばかり食べる

甘い食べ物に含まれる糖分は虫歯菌のエサになります。虫歯菌はそのエサから酸を作り出し、その酸が歯を溶かします。特に、口の中に長くとどまるものや歯に残りやすいものは虫歯のリスクが高まります。

だらだら食べる

食べ物を口に入れると、口の中が酸性になります。食べ終わってしばらくすると唾液の働きで中性に戻りますが、だらだら食べを続けると、口の中が常に酸性状態になり、歯が溶かされる時間が長くなります。



危険な歯のサイン



重度の歯周病の歯

- ・ 歯茎がブヨブヨして出血や膿が出る
- ・ 歯がグラグラしている（歯を支える骨が溶けている）
- ・ 最終的に歯が抜け落ちることがある

放置された虫歯

- ・ 痛みが 1 週間以上続く、顔や耳まで痛みが広がる
- ・ 歯茎が腫れて熱を持っている
- ・ 神経の感染が進行し、顔の腫れや発熱などの全身症状を引き起こす可能性
- ・ 重症化すると呼吸困難に至るリスクもある

親知らず

- ・ 斜めに生えたり、埋まったりしている
- ・ 隣の歯や歯茎に圧力がかかり、炎症や痛みの原因となる
- ・ 磨きにくく、細菌が溜まりやすい



すぐに歯科医院を受診