



宇和島東高校  
保健室

新学期がスタートし1か月が経ちましたが、疲れは感じていませんか。「5月病」という言葉があるように、5月は心身ともに調子を崩しがちです。規則正しい生活を心掛け、疲れを感じたら早めの休息をとりましょう。

また、4月にはインフルエンザに罹患した生徒が数名いました。咳エチケット、手洗い、うがいなどを心掛け、症状のある人は早めに受診しましょう。

## 5月には歯科健診があります！

5月22日には、全校生徒を対象に歯科健診があります。昨年度、虫歯がある（処置をしていない）生徒の割合は13.1%でした。これは全国平均18.25%と比べると低く、宇和島東高校には虫歯がある生徒が少ないことが分かります。一方で、昨年度虫歯がある生徒で、歯医者を受診した生徒は10%程度であり、虫歯がある人の10人中9人は、治療せずに放置しているということになります。保健室では、歯科健診を実施した後に結果を配付しています。受診を勧告された人は、歯医者を受診するようにしてください。

### 歯科健診を受けるにあたって・・・

みなさんは、歯科健診で歯医者さんが言う「謎の言葉」が気になったことはありませんか。実は、あの数字と記号は歯の位置とその状態を示しています。理解して聞くと、自分の歯のことがもっとよく分かります。歯科健診の時には、注意して聞いてみてください。

どの歯なのかを表しています。数字は永久歯、アルファベットは乳歯です。

『出典：(株)コムネット』

歯の状態を表しています。

- ／（斜線）・・・異常なし
- C・・・処置していない虫歯
- CO・・・虫歯になりそうな歯。
- O・・・処置済みの歯。
- △・・・抜いたもしくは存在しない永久歯
- ×・・・抜いた方がよい乳歯

《歯以外》

- GO・・・初期の歯肉炎です。
- G・・・歯肉の病気があります。  
(歯肉炎・歯周炎)

6がC

## 出席停止について

学校は集団生活なので、感染が拡大しやすくなります。そのため、以下のような感染症にかかった場合は、「出席停止」となります。ゆっくり休養して健康の回復に努めてください。なお、医療機関で学校感染症と診断された場合は、すぐに担任の先生まで連絡してください。その場合は、学校所定の証明書又は医療機関の診断書の提出が必要となります。

### 学校感染症と出席停止期間の一例

- ◆インフルエンザ …発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- ◆百日咳 …特有の咳が消えるまで又は5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
- ◆麻疹（はしか）…発疹に伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで
- ◆流行性耳下腺炎 …耳下腺、顎下腺又は耳下腺の腫脹が発現した後5日を（おたふくかぜ）経過し、かつ全身症状が良好になるまで
- ◆風しん …発疹が消失するまで
- ◆水痘 …全ての発疹が痂皮化するまで
- ◆結核及び髄膜炎菌性髄膜炎 …病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで

※病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

※不明な点は、担任又は保健室までお問い合わせください。

### 皆さんへのおねがい

4月には本校でインフルエンザの生徒が数名出ました。インフルエンザは「熱が下がった」＝「感染しない」ということではありません。他の人にうつさないためにも、医師から特別に指示がない限り、出席停止期間をしっかりと守ってください。また、手洗い、うがい、換気を行い、感染予防に努めましょう。風邪気味だと感じたら、マスクを家から持ってきてください。

### マダニによる感染症にご注意！

マダニは森林や草地などに生息する比較的大型のダニです。咬まれると、重症熱性血小板減少症候群や日本紅斑熱などの感染症になることがあります。咬まれても、必ず感染するわけではありません。

《マダニに咬まれたら…》

- ・吸血中のマダニに気付いたら、手でつぶしたり、無理に引き抜いたりせずに、病院で処置しましょう。
- ・野山に出かけた後に熱などの症状が出たら、速やかに病院を受診してください。マダニに咬まれても、痛みやかゆみが少ないため、気付かないことがあります。

