

青空

～大内中保健安全だより～

令和7年11月4日発行
真岡市立大内中学校
保健室

治った後も気を付けて～コロナの後遺症～

登下校の時間帯に寒さを感じる日も多くなってきました。寒さや空気の乾燥がさらに厳しくなっていくかと思います。つまり、さらに感染症が流行りやすい時期になっていくということです。

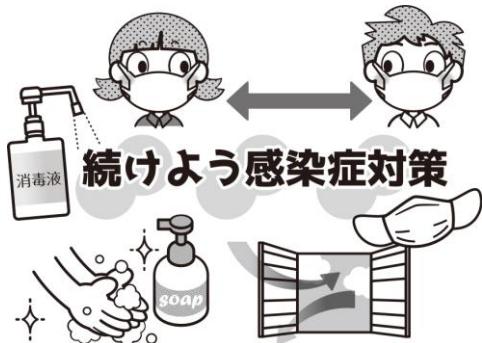
多くはありませんが、新型コロナウイルス感染後に、後遺症（罹患後症状）が残ってしまう場合があるそうです。出席停止期間が明けた直後は、症状が残ってしまうことがあります。もし、2か月以上続く場合は、後遺症を疑ってみてください。

【コロナの後遺症の定義】

新型コロナウイルスに感染した人にみられ、少なくとも2カ月以上続き、他の病気による症状としては説明がつかないもの。

【症状の例】

疲れやすい・咳・息苦しさ・集中力の低下（ブレインフォグ）・味覚障害・嗅覚障害・脱毛・眠れない



湯船元気いっぱい

まいにち ふろ 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
ゆ ふね 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

からだ あたたか からだ なか からだ はいぶつ からだ
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくとき、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

歯科検診後の受診状況

夏休み期間などをを利用しての受診、大変お世話になりました。eメッセージでの受診報告も可能です。冬季になり、部活動の活動時間も短くなっています。ぜひ、受診・治療の時間にあててください。



| クラス | 1-1 | 1-2 | 2-1 | 2-2 | 3-1 | 全体 |
|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 受診率 | 50.0% | 33.3% | 8.3% | 10.0% | 11.1% | 24.0% |

受診率：受診勧告を受け、受診後学校に報告をした人数÷受診勧告をした人数

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は
歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません
が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

~しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

ここであ
心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



虫歯歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

虫のため、虫歯のある人ない人が回し飲みしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



あります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

