ほけんだより 12月

令和４年１２月２３日
川口市立高等学校
定時制保健室

2学期が終わり、明日から冬休みです。風が冷たく、寒い日が続く中ですが、みなさんいかがお過ごしですか？新型コロナウイルスはいまだ猛威を振るっており、まだまだ油断できません。基本的な感染症対策（マスク、手洗い、うがい）をしっかり行い、体調管理に留意していきましょう。また2022年がもうすぐ終わります。気持ちよく新年を迎えられるように準備をしましょう。

保健室からのお願い

◎新型コロナウイルス感染症について

○体調管理について

少しでも体調がすぐれない場合は、外出を控えてください。また、かぜ等の症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

かぜ等の症状：発熱、せき、倦怠感・疲労感・全身のだるさ、喉の痛み、頭痛、下痢、鼻水・鼻詰まり・くしゃみ等

○陽性が判明した場合について

冬休み中であっても生徒自身の陽性が判明した時点で、学校に連絡をお願いします。

○土日祝日、夜間、学校の業務時間外に陽性が判明した場合について

生徒自身の陽性が判明し、学校と連絡が取れない場合、以下の報告フォームにご連絡ください。

【報告フォーム】

川口市ホームページ→組織から探す→学校教育部　学校保健課→課からのお知らせ「新型コロナウイルス感染症陽性者連絡フォームについて」

フォームへの直接リンク

https://logoform.jp/form/zRQD/6844

よし！歯医者さんに行こう！！！

先日、4月の歯科健診後、歯科医院にて受診を済ませたかどうかの調査を行いました。

歯科受診を済ませた人

56 人

全校生徒 199 人

むし歯があって受診を済ませた人

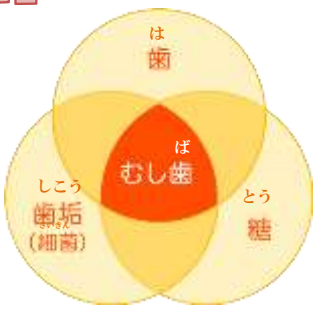
14 人

4月の健診でむし歯があった人 35 人

むし歯の原因は、、、「ミュータンス菌」

この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活発に働いて、歯垢を形成します。そして、歯垢の中で「酸」を作ります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。

むし歯が発生するのは、「歯」と「歯垢」と「糖」がすべてそろったとき。だから、むし歯を防ぐには歯についている歯垢をきちんと除去したり、甘いものを控えたりして、この３つの要因をそろえないようにすることが大切です。



むし歯を放置すると、、、

✔口臭がひどくなる

根に溜まった病巣や膿などが臭いを発する

✔笑顔に自信が持てなくなる

笑うと黒ずんでいる歯が見え隠れする

✔食べたいものが食べれなくなる

噛むと痛みがあったり、食事が不自由になる

むし歯は自然と治るものではありません。放置をすればするほど、進行していくばかりです。また、治療費もどんどん高くなっていく、、、手遅れになる前に、しっかり治し、むし歯予防を心がけていきましょう。

むし歯があっていまだ治療していない人には、もう一度、４月の歯科健診の結果を配付します。受け取った生徒は、この冬休みのうちに治療を済ませましょう。

また、４月の歯科健診の結果でCO（要観察歯）があった生徒は、むし歯に進行していないか歯科医院にて確認することをお勧めします。

ちなみに、、、

歯科健診があるのは、高校生までです。大学も会社も年に１度、健康診断があるもののその中には歯科健診は含まれていません。そのため、歯に関しては痛くなったら行く以外にも、進行していないかなどの確認で自ら行く意識をつけましょう。何事も早期発見・早期治療！

保健室からのお知らせ

悩んだときや困ったときは、相談しよう

◎川口市子育て相談課（家庭児童相談室）

市役所の相談員があなたの話をお聞きます。

電話：048-295-9005

受付時間：毎週月～金曜日、午前８時３０分～午後５時１５分（祝日・年末年始は休み）

◎こころサポートステーション SODA かわぐち

概ね、15～35歳の若者のメンタルヘルスに関する悩みなど、さまざまな困りごとについての相談窓口です。

LINE　ホームページ

電話：080-7307-2766

受付時間：月・火・木・土曜日、午前10時～午後7時

◎ヤングケアラーチャンネル（埼玉県）

元ヤングケアラーに日常の悩みを相談したり話を聞いてもらえる、LINE相談窓口です。

受付時間：月～金曜日、午前11時～午後8時（祝日・年末年始は除く）

※相談者からのメッセージの送信は 24時間365日いつでもできます。

◎こどもスマイルネット（埼玉県）

子どもに関わる様々な悩みについて、電話で相談を受けます。

電話：048-882-7007

受付時間：毎日、午前10時30分～午後6時（祝日・年末年始は休み）

◎親と子どもの悩みごと相談@埼玉（埼玉県）

LINE で相談ができます。

受付時間：平日・午前9時～午後9時、

土・日・祝日・午前9時～午後5時まで　※年末年始は休み