

保健だより 11月

令和2年11月20日
島根県立情報科学高等学校
保健室

日暮れが早くなるとともに、朝晩、寒くなってきました。引き続き、食事、運動、睡眠に気をつけるとともに、その日の気温、天候に配慮した服装に気を配りましょう。

歯垢は細菌のかたまり！

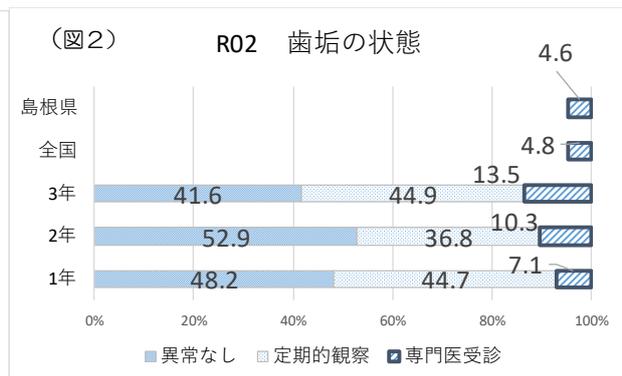
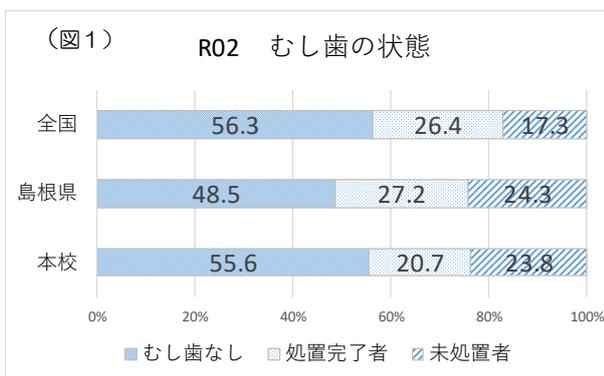
～ 歯と歯肉の境目をていねいに ～



9月から10月にかけて、歯科検診を実施しました。その結果、むし歯を未処置の人の割合が、全国に比べてやや多く（図1）、歯垢（プラーク）の付着、歯肉炎は全国や島根県の約2倍の割合で見られる（図2）ことがわかりました。

歯垢は、単なる食べ物のかすではなく、細菌のかたまりです。これが歯と歯肉の隙間に入り込んで、歯肉に炎症を起こしたり、歯槽骨を溶かします。この状態が進行すると、歯を失う原因になるので、自分で自分の歯や歯肉の状態をチェックしながら丁寧に磨きましょう。

<ここを意識して磨こう！>



健康診断の結果、眼科、歯科などの受診を勧められた人は、
早めに病院へ行きましょう！



インフルエンザ
予防接種は流行前に



発熱などの症状がある時は、 まずかかりつけ医へ電話を！

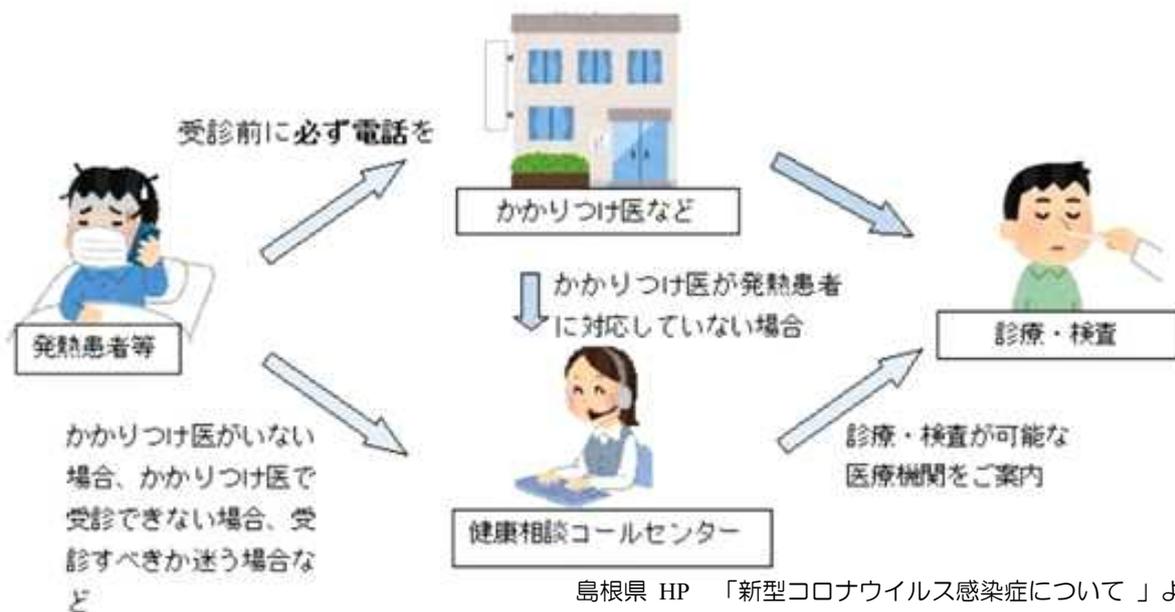
～ 相談・診療・検査体制が変わりました ～



この冬のインフルエンザの流行に備え、11月1日から発熱などの症状がある場合の相談・診療・検査体制が変わりました。事前の連絡をせずに医療機関を受診すると、院内で感染拡大のおそれにつながります。発熱などの症状で受診をする場合は、まず、かかりつけ医へ電話をしてから受診しましょう。

【留意事項】

- ・ 時間や受診方法など、**医療機関の指示**に従う。
- ・ **必ずマスク**を付けて受診する。
- ・ **かかりつけ医がない場合**や、**かかりつけ医で受診できない場合**、**受診すべきか迷う場合**は、「健康相談コールセンター」へ電話をする。
 - ⇒ 地域の診療・検査が可能な医療機関（県が指定した診療・検査医療機関等）を案内されます。
- ・ **一般的な相談**（発熱などの症状がなくても、新型コロナウイルスの感染の不安がある、患者と接触した、感染予防策など）は、「健康相談コールセンター」へ電話する。



【健康相談コールセンター】



○対応時間 8時30分～21時00分（土日・祝日も対応）

※症状の悪化など緊急の場合に限り、これ以外の時間も受け付けます。

○電話番号 松江保健所(松江市、安来市管轄) 0852-33-7638
出雲保健所(出雲市管轄) 0853-24-7017