

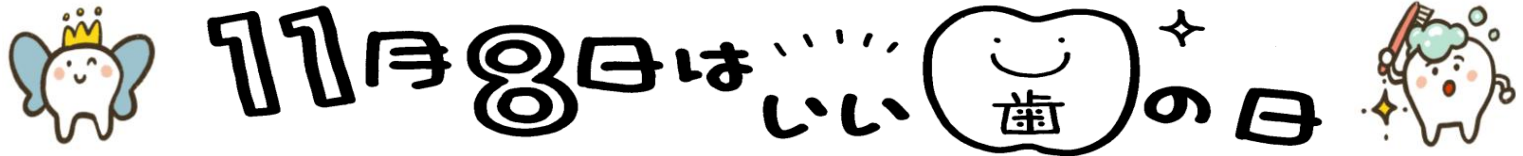
保健だより 11月

尚綱大学

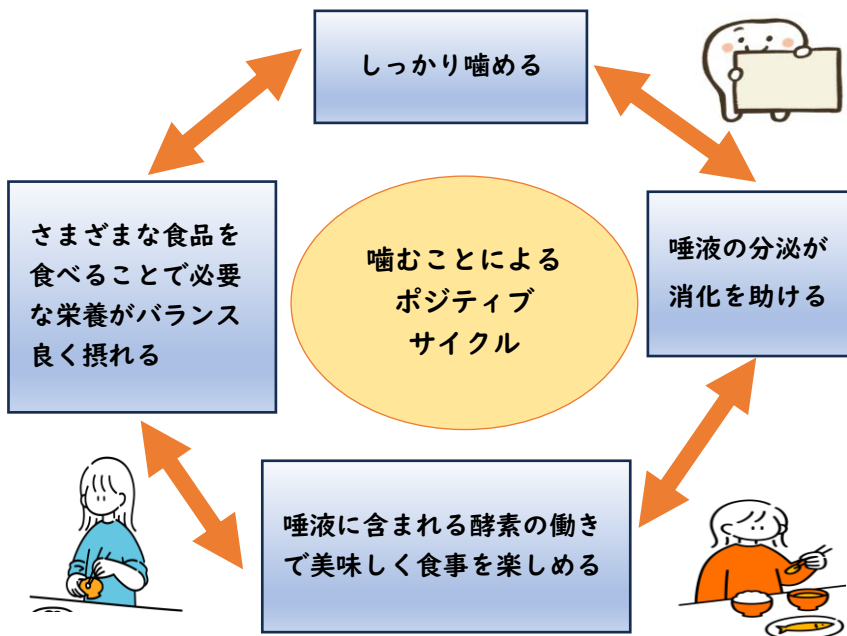
尚綱大学短期大学部 保健室

令和7年11月4日 発行

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。急な気温の変化に身体が追いつかず、体調が悪くなる人や、11月は尚綱祭（武蔵ヶ丘キャンパス）の準備で忙しく、なかなか疲れがとれないという人もいるかもしれません。忙しい時ほど、食事・睡眠（休養）など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！



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ほしい」という願いを込めて、厚生労働省とともに平成元年より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化が目的です。



～噛む機能を保つためには？～

- ① 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べる
→噛むことで顎の筋肉が鍛えられます。
- ② 丁寧なセルフケア
→歯ブラシだけでなく、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**なども使用しましょう。
(口の中の汚れの**40%は歯間**に潜んでいます！)
- ③ かかりつけの歯科医院で、定期歯科健診を受ける
→齲歯や歯周病の**早期発見、早期治療、予防**につながります。



～インフルエンザにご注意ください～

例年、インフルエンザのピークは1～2月ですが、近年は開始時期が早まる傾向にあります。本格的な流行に体づくりにワクチン接種で今から備えておきましょう。

また、何かしらの違和感を感じたら様子を見たり、医療機関を受診しましょう。試験だから…、実習に関わるから…、これ以上休むと単位が危ないから…様々な事情があると思います。

しかし、違和感を見過ごすことで周囲に感染を広げてしまう可能性があります。体調面だけでなく、日頃の授業等でも自己管理を心がけていきましょう。

出席停止の基準は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**」です。

※発症日（0日目）は、病院を受診した日ではなく症状（発熱等）が始まった日です。解熱後2日とは、解熱日を0日として2日を経過するまでの間です。

