

# ほっけんだより12月号



2020. 12. 1 立花中学校保健室

## 🎄 🎄 🎄 🎄 コロナ・かぜ・インフルエンザどう違う???

肌寒い季節になってきました。新型コロナウイルス感染症以外にも、かぜやインフルエンザが流行りだす時期でもあります。下の表はコロナとかぜとインフルエンザを症状別にまとめたものです。コロナやインフルエンザにしかない「息切れ」「関節痛」などの症状がある場合は必ず病院受診をしましょう。もし、発熱や風邪症状が出た場合は、かかりつけのお医者さんに電話で症状を伝え、受診できるか確認をしましょう。(熱がある人専用の入り口や駐車場で診察を行う病院もあります。)

誰にでも病気にかかる可能性があります。でも「マスク」「手洗い」「しんどかったら休む」などの「人にうつさないようにする」という心遣いは忘れずに！！

	発熱	咳	のど痛	息切れ	だるさ	関節痛	頭痛	鼻水	下痢	くしゃみ
新型コロナ	平熱～ 高熱	◎	○	○	○	○	○	△	△	×
かぜ	平熱～ 微熱	◎	◎	×	○	×	◎	◎	×	◎
インフル エンザ	高熱	◎	◎	×	◎	◎	◎	○	○	×

◎=よくある ○=時々 △=まれに ×=ない、ほとんどない ※健康教室11月号より

## アルコール（お酒）の害



アルコール（お酒）を飲むと、脳や身体に様々な影響があります。特に、思春期のこどもは脳や身体が成長している最中なので、影響を受けやすくとても危険です。

また、突然大量のアルコールを飲むと脳や神経がまひして数分～数十分で死ぬこともある「急性アルコール中毒」も起こしやすいのです。そのため、未成年はアルコール（お酒）を飲んではいけずと法律で決められています。まわりの大人達に勧められても断りましょう。(未成年にお酒を飲ませることも違法行為です!!)

他にも・・・

- ・アルコール依存症（たえずお酒がないと震える、落ち着かない）になりやすい。
- ・脳の神経細胞の成長が遅くなったり停止したりしてしまう。
- ・胃や腸、肝臓などの調子が悪くなる。

などの悪影響があります。

お酒は20歳になってからの楽しみにしましょう。



## 将来の職業 ～学校歯科医 富久先生のお話～



学校歯科医の富久先生が皆さんの為に原稿を書いてくださいました。進路や将来の職業について悩んでいる人はぜひ読んでみてください。

中学生の皆さんは将来の職業を決めておられるだろうか。私自身は職業を決めたのは大学受験を失敗した浪人時代だし、人に勧められて歯科医師になっている。職業を決めるタイミングはいつでもいいと思っているが、機会なので仕事の話をし。

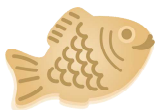
歯科の職業と言っても、歯科医師だけではないし、多岐にわたる。例えば、セラミックや銀歯を作る歯科技工士という仕事がある。なるべく理想に近い歯を作るという修復作業なので、クリエイティブな仕事というよりは、何百年前もの絵画を修復する仕事などのイメージに近いかもしれない。

私には仲良しの50代のおじさんの歯科技工士がいる。冴えないやつだが、笑顔の絶えないいいやつだ。歯科医院に営業をかけないといけない時もあるので、技術者であるが時々営業の顔も持つ。最近では3Dプリンターのように歯を作る時もあるので、冴えないおじさんがパソコンに向かってる姿をみると、哀愁を感じる。このようにハイテク化が進む現代、そういう歯科の仕事もある。最近の歯科のハイテク化は凄まじく、ドイツ、韓国、アメリカがリードしている。特に審美歯科の影響から韓国の製品がコスパが優れている。そういうハイテク製品に携わる仕事もある。

私にとって仕事のパートナーとして欠かせないのが歯科衛生士と歯科助手だ。この職種に現在おじさんという範疇のひとつはない。歯科衛生士は歯周病治療を主に担ってもらっている。経験を重ねた歯科衛生士のプロフェッショナルとして仕事ぶりはすばらしい。資格を持ちたい人で看護師なども考えてる人は一度歯科衛生士という職業も調べてほしい。歯科助手はドクターの助手であり、漢字のとおり手となり足とならないといけない。社長の秘書に興味がある人には向いてるかもしれない。

最後に。中学生の皆さんには虫歯のある人もない人も、中学生のうちに歯科医院を受診してもらいたい。中学生の受診率は小学生のそれよりはるかに低い。先生や優しいスタッフに歯科医院での仕事を聞いてほしい。私たちは歯科業界にきてくれる優秀な人材を常に求めています。

とみひさ歯科クリニック 院長 富久 賢哉



## リフレーミング ～短所を長所にかえたい焼き～



3年生はいよいよ志望校を決めて、受験にむけてまっしぐら！！「自分の進路を決める＝自分を見つめ直す」ことでもあります。自分の悪いところ（短所）はいっぱい出てくるけど、いいところ（長所）は自分では見つけにくい人も多いはず。

保健室前に「短所を長所にかえたい焼き」を掲示しています。

リフレーミングといって、ものの見方を変えると自分の長所が見えてくるかも！！自分の長所を探し中の3年生はもちろん、1、2年生もぜひ見に来てくださいね。

