



# たんぽぽ

令和7年度12月号  
未来高等学校・河原調理専門学校  
保健だより

学校歯科医 きらきら歯科クリニック 矢野 愛咲美先生ご指導

年末年始は、つい生活リズムや食事が不規則になりやすい時期です。実はこの“乱れ”は体だけでなくお口にもすぐ影響が出ることを知っていますか？

『夜更かししてコンビニの甘い飲み物やお菓子をつまむ、カップ麺で済ませる』などはよくあることですが、糖質が多い食品が増えると、むし歯菌が一気に活動しやすくなります。特に、寝る前にだらだら食べてそのまま寝てしまうと、だ液の量が減る夜間では『むし歯リスクが急上昇』します。

また、忙しさで朝ごはんを抜くと、口の中が乾きやすくなり、口臭や歯ぐきの炎症の原因にもなります。最近多い『マスクの中が気になる』という悩みも、実は生活習慣の乱れから起きていることがあります。

ポイントは“食べる回数”と“寝る前のケア”。甘い飲み物をちびちび飲むより、飲むなら一度でサッと！そして、夜は必ず歯みがきをしてから寝ることが大切です。

年末年始を気持ちよく過ごすために、ぜひお口の健康も意識してみてください。来年もみなさんの元気を応援しています。



## 冬に気を付けたい感染症

### インフルエンザ

＜症状＞

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、鼻水、咳、悪寒、倦怠感

＜潜伏期間＞

1～3日

＜特徴＞

通常の風邪より、急激な強い症状



### 感染性胃腸炎（ノロウイルス）

＜症状＞

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、発熱

＜潜伏期間＞

1～2日

＜特徴＞

感染力が非常に強く、感染者の排泄物や嘔吐物からも感染



### 新型コロナウイルス

＜症状＞

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害

＜潜伏期間＞

2～4日程度

＜特徴＞

風邪のような軽い症状から高熱、呼吸器症状まで幅広い症状



感染症予防の基本は、手洗い・うがい・換気、そして予防接種を受けることです。冬季を健康に過ごすための対策をしましょう。

## 覚えておきたい感染経路

### 飛沫感染

咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスを吸い込む



マスクで予防

### 接触感染

ウイルスがついた手で自分の鼻や口に触れる



手洗いで予防

### 空気感染

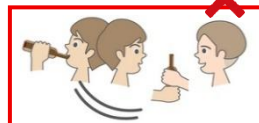
空気の流れに乗って漂うウイルスを吸い込む



換気で予防

### 経口感染

ウイルスがついたものを口にする



回し飲みしない

インフルエンザ・新型コロナウイルス

感染性胃腸炎（ノロウイルス）