



「ジメジメ」「うっとおしい」そんなイメージの梅雨。登校も、雨だとちょっとブルーになりますよね。そんな日は、靴下の替えを持ってきたり、靴に防水スプレーをしたりするなどのひと工夫で、少しは快適になるかもしれませんね。冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意しましょう。

新座総合技術高等学校 保健室 平成30年6月4日

ギネスブックにも載った！？ **歯周病**とは？



むし歯ほど怖くないと思われがちな歯周病。実は“世界で最も患者が多い病気”で大人が歯を失う原因第1位なのです。

歯周病とは、歯と歯ぐきの上に歯垢（プラーク）がたまることで歯ぐきが炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきが腫れて赤くなったり、血が出てしまったりと…むし歯のように食事をするのに支障が出にくいため軽視されがちです。しかし、そのまま歯周病が進行していくと、歯を支えている周りの骨まで溶けて最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

歯は他の組織とは違って“再生”しません。一生自分の歯で噛むためには、むし歯の予防と同時に、歯周病の予防と適切な治療が大切です。

「自分はしっかり歯をみがけている」と思っているあなたも、改めてチェック！

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたたり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

歯周病にならないポイント

歯ブラシは自分に合ったものを選ぶ

ヘッドの大きさは、上の前歯2本分の大きさを、歯磨きする際に動かしやすいものを選ぶようにしましょう。



歯と歯の間の歯垢（プラーク）を落とす

歯ブラシの毛先では落とすことが難しい歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、デンタルフロスを使って取り除きましょう。



定期健診を受ける

定期的に歯科医院で自分では落とすことのできない汚れを落としてもらいましょう。



熱中症対策をするなら、今から！！

熱中症は、気温が急に上がった時などに起こりやすくなります。そのため、本格的に暑くなる前に体を暑さに慣らしましょう。暑さになれることで、血液量や汗の量が増え、体温調節能力が高まり、熱中症の予防につながります。

暑さに体を慣らすためには、この時季の「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる運動を1日30分間行うようにしましょう。

どうして血液量が増えると熱中症予防になるの？

私たちの体は暑さを感じると汗をかき、皮膚を流れる血流量を増やすことで、体温を調節します。しかし、たくさんの汗をかくことで血液量は減り（脱水）、心臓へ戻る血液量が減少し、その結果、脳などに十分な血液が行き渡らず、体温調節機能もうまく働かなくなり、熱中症が起こります。

全体の血液量の70%は心臓より下に位置しているため、わずかでも血液量が減ってしまうと心臓に戻る量も減ってしまうのです。

そこで大切なのが運動による暑熱順化です。血液量を増加させることで、心臓から全身に送り出される血液量にも余裕ができ、そのぶん体温調節能が改善されて、暑さに負けない体になっていくというわけです。



梅雨の季節です 足元注意！

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホール ●道路の白線
- 歩道 ●昇降口の床 ●廊下



雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば…

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、まわりにも注意して。



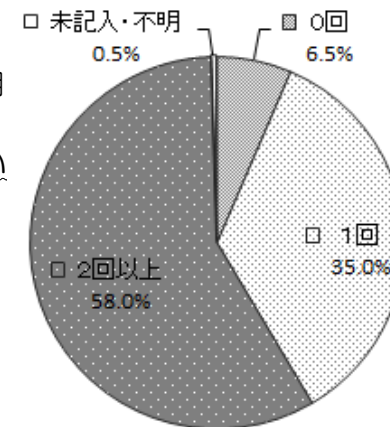
麻しん（はしか）の予防接種の調査結果

この度は、麻しん（はしか）の予防接種の調査にご協力いただきありがとうございました。

今回の調査の結果、2回以上接種58.0%、1回接種35.0%、0回接種6.5%、未記入者・不明0.5%であることがわかりました。（この結果は5月31日現在にご提出いただいたものをもとに作成しております。なお、麻しん・風しん混合ワクチン(MR)をカウントできていない場合がございます。それに伴い、数値が変わる可能性がありますのでご了承ください。）

麻しん（はしか）は予防接種が一番効果的であり、接種を受けることで95%以上の方が麻しんウイルスに対する免疫を獲得すると言われています。また、2回の接種を受けることで1回の接種では免疫が付かなかった方の多くに免疫をつけることができます。

感染力が非常に高い麻しん（はしか）ですので、今後も対策にご留意ください。



【麻しん（はしか）のワクチン】

- 麻しん・風しん混合 (MR)
- 麻しん (はしか)

- 0回
- 1回
- 2回以上
- 未記入・不明