



浜松北（定）

R8. 6. 8

保健室

6月は天候や気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。湿度の高い日は、晴れていなくても熱中症になることがあります。反対に、気温が下がって肌寒く感じる日もあるため、衣服で上手に調節しながら、水分補給や十分な睡眠を意識して元気に過ごしましょう。

麻疹（はしか）が流行しています！



麻疹とは…

麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。感染力が非常に強く、インフルエンザの約10倍と言われています。手洗いやマスクだけでは完全な予防ができないため、ワクチン接種が推奨されます。

【主な症状】

風邪のような症状から始まり、その後特徴的な発しんが出ます。

- 発熱(39℃以上)
- 咳、鼻水
- 目の充血
- 全身の発しん



重症化すると、中耳炎や肺炎、脳炎等の合併症を引き起こしてしまう場合もあります。

【感染経路】

次の3つの経路で感染します。

空気感染



飛沫感染



接触感染



麻疹の免疫が無い人が、麻疹患者と同じ部屋にいても、感染する可能性があります。

【予防方法】

最も有効な方法は「ワクチン接種」です。2回接種することで高い予防効果があります。「母子健康手帳」で接種歴を確認し、2回接種していない人は接種を検討しましょう。接種したかわからない人は、病院で麻疹の抗体があるかを検査することで、免疫を持っているかがわかります。麻疹の免疫が無かった人も、接種を検討しましょう。



【麻疹にかかったかもしれない時は…】

- ★熱や発しんなどの症状がある時は、学校を休み早めに医療機関を受診する。
- ★受診前に医療機関へ連絡し、麻疹の可能性あることを伝える。
- ★指示があるまでは外出を控え、他の人との接触を避ける。（公共交通機関を使わない。）



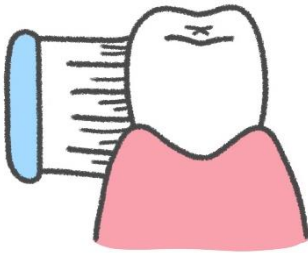
は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です。日本歯科医師会が、「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したのが始まりです。歯と口の健康を保つことは、全身の健康を保つことに繋がります。正しい歯の磨き方を紹介するので、実践してみてください。

1 か所を 20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。次の3つのポイントに注意することで、より効果的に磨けます。

①毛先を歯の面にあてる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間
にきちんとあてる。

②軽い力で動かす



歯ブラシの毛先が広がらない
程度の力で動かす。

③小刻みに動かす



5～10mm の幅を目安に
小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。

むしば ししゅうびょう よぼう 虫歯・歯周病の予防

食事をすると歯に糖分が残り、それを細菌がエサにして酸を作ります。この酸が歯のエナメル質を溶かし虫歯になります。歯磨きをすることで歯についている糖分や細菌を取り除くことができるので、虫歯や歯周病の予防につながります。



ぜんしん けんこう かんけい 全身の健康との関係

歯周病の元となる歯周病菌は全身に多くの影響を与えます。炎症によって出てくる毒性の物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。誤嚥性肺炎や糖尿病、心筋梗塞など全身の病気に繋がるので、歯周病の治療や予防はとても大切です。



6月のカウンセリング

6月17日（水）

16:30～18:00 のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

