

すこやか

ほけんだより 6月号
平成24年6月21日
鷹巣中 保健室

6月の保健目標「歯の健康」です！

歯磨きを1日に何回していますか？1回の歯磨き時間は何分行っていますか？
今一度、今までの自分の歯磨きの方法を振り返ってみましょう。

歯周病を 予防しよう

15歳～24歳の6割以上の人に、歯周病に関連した症状が見られるといわれています。

歯周病は、歯肉炎や歯周炎（歯槽膿漏）の総称で、その主な原因は、歯と歯肉のすき間についての歯垢です。歯垢の中にひそんでいる細菌により、歯肉が炎症をおこした状態が歯肉炎です。さらに炎症が進行して、歯周ポケット（歯と歯肉のすき間の溝）ができて、歯を支える土台の骨（歯槽骨）が壊されていくのが歯周炎です。

歯肉炎の段階であれば、しっかり歯みがきをすることで、腫れもひいて治すことができます。

歯周病の予防には、日常の歯みがきで、歯と歯肉のすき間の歯垢をしっかりと丁寧に落とすことが大切です。

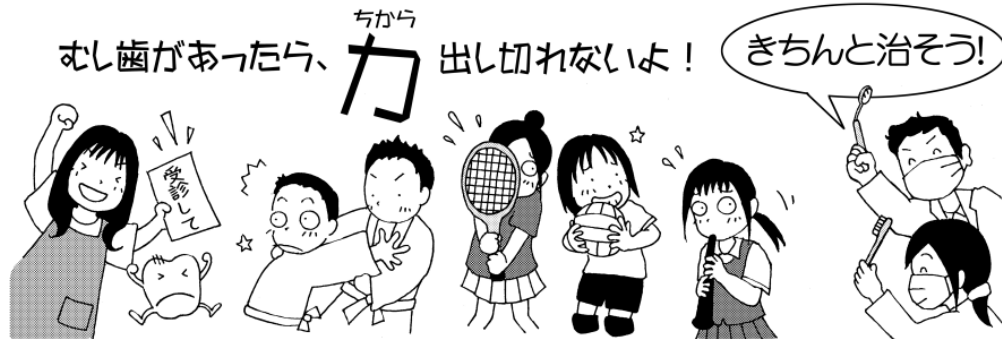


～保健室から～

今年の歯科検診の結果、
むし歯がある人は…10人でした！

むし歯の紙をもらった人は、早めに治療にいきましょう！

むし歯があつたら、**力**出し切れないよ！
きちんと治そう！

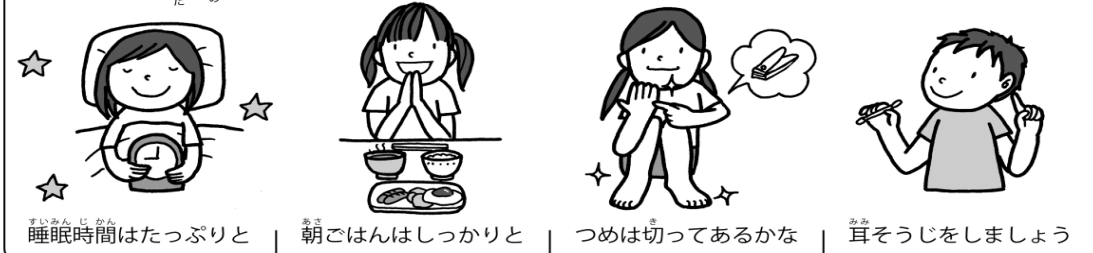


いよいよ、

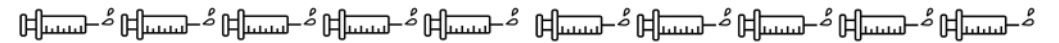
プール学習がはじまります！！

楽しく安全なプール学習にするために、毎日健康をチェックしましょう。

楽しい水泳学習のために



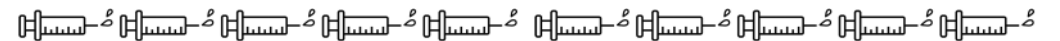
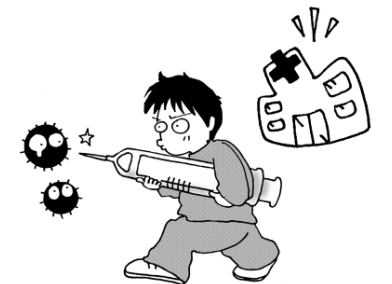
健康診断で目や耳などの病気が見つかった人は、ちゃんと治療をすませましょう！



中学1年生のみなさんへ

麻しん（はしか）の予防接種はもう受けましたか？
中学1年生のみなさんは、麻しんの予防接種対象の学年になっています！今年1年間（～3月まで）に限り、お金がかからず麻しんの予防接種を接種することができます。

まだの人は、予防接種の案内を持参し、予防接種にいきましょう！



プールで気をつけたい病気

●プール熱(咽頭結膜熱)

…いわゆる夏カゼの一種で、高熱・結膜炎・咽頭炎の症状があります。
 ・プール後の手洗い・うがい・シャワーをあびることが有効です。

※主要症状が消失したあと2日を経過するまで出席停止です。

●ハヤリメ(流行性角結膜炎)

●アポロ病(急性出血性結膜炎)

…急に、目やに・流涙・結膜の充血の症状がでます。

※眼の症状が軽減してからも、感染力が強いので、医師が認めるまで出席停止です。

●アタマジラミ

…頭皮から血を吸って生きています。
 1カ月に卵を100個くらい産み、激しいかゆみが生じます。
 ・清潔にしているでも感染します。

※出席停止にはなりません。

●ミスイボ(伝染性軟属腫)

…体幹や手足にできる米粒～大豆大で、中央に凹みのあるドーム状のいぼ。
 ・ビート板や浮輪の共用から感染します！

※出席停止にはなりません。

感染症にかからないために

プール学習でのきまり

○タオル・くしはぜったいに、かきりしない！

(自分のおうちからもってきましょう！)

○自分以外の水泳帽子・ゴーグルをふざけてつけない！

○タオルは清潔なものを！

○少しでも体に異常を感じたら、

家の人・先生に言って、病院にいきましょう！



学校感染症一覧

学校感染症の出席停止期間が今年度より変更になりました。

以下の感染症と病院で診断を受けた場合、学校まで御連絡ください。

- 第一種 エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 ペスト
 マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎
 ジフテリア 南米出血熱 痘そう
 重症急性呼吸器症候群(病原体がSARS コロナウィルス)
 鳥インフルエンザ(H5N1)
- 第二種 インフルエンザ
 百日咳
 麻疹
 流行性耳下腺炎
 水痘
 咽頭結膜熱
 結核
 髄膜炎菌性髄膜炎
- 第三種 腸管出血性大腸菌感染症
 コレラ
 急性出血性結膜炎
 細菌性赤痢
 腸チフス
 パラチフス
 流行性角結膜炎
 その他の感染症(溶連菌感染症・ウィルス性肝炎・手足口病
 伝染性紅斑・ヘルパンギーナ・
 マイコプラズマ感染症・流行性嘔吐下痢症等)