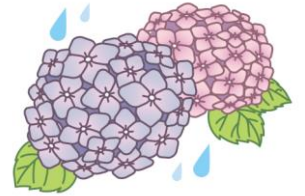




No.5

令和6年6月3日  
田子中学校保健室

5月はゴールデンウィークや校外学習があり、あっという間に過ぎてしまったと感じている人もいないでしょうか。そして、今月中総体や中間テストがあり、忙しい毎日が続きます。5月下旬から風邪症状による欠席・早退・保健室利用が増えています。忙しい時期だからこそ自分の体調に目を向けて、「いつもと違う」と感じたら早めに休養するようにしてくださいね。



### 6月の保健目標

- 健康診断の結果を通して自分の健康状態を理解しよう
- 梅雨時の健康管理を考えよう



6月4日～10日は

### 歯と口の健康週間



## 痛くなくても歯医者さんへ ～ 定期検診のススメ ～

4月に歯科検診がありました、結果はいかがでしたか？

むし歯はもちろんですが、要注意乳歯（抜く必要がある乳歯）、歯並びやかみ合わせなどで受診が必要と診断された人は、できるだけ早く受診してください。

では、特に異常がなかった人は何もなくていいかというと、そうではありません。是非、半年に1回程度定期検診を受けることをおすすめします。歯の異常や病気だけでなく、歯垢や歯石がないか、口腔ケア（歯みがき）についてもチェックしてもらえます。一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアを活用して手入れを怠らないことが大切です。

## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、

歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

# 健康診断が終わりました ～ 内科検診でのひとこま ～

4月から行われていた健康診断が終了しました。異常の疑いがあった人にはお知らせを配付したので、できるだけ早いうちに受診し、受診報告書を提出してください。

さて、内科検診では、女子生徒を対象に管理校医 先生より、子宮頸がんワクチンについての講話をしていただきました。内容は以下の通りです。

- 日本では毎年約 2,900 人の女性が子宮頸がんで亡くなっている
- 子宮頸がんはワクチンによって約 95%防ぐことができる唯一のがんである
- 先進各国と比較して日本でのワクチン接種率は非常に低く、子宮頸がん発症率も高くなっている
- ワクチンは高校生まで無料で接種することができる
- 15才までに接種を開始すると2回の接種で済む(15才以降は3回接種)
- 子宮頸がんワクチンの接種について、家族と話し合ってみること



管理校医 先生が医院長をされているクリニックでも、ワクチン接種が可能とのことでした。接種を希望する場合は、クリニックまでお問い合わせください。



子宮頸がんワクチンについて、さらに詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページをご確認ください。



こちらからどうぞ →



## 梅雨時も健康ですぐすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

熱中症は、「気温が高く太陽が照りつける日に起こる」というイメージがあるかもしれませんが。でも実際には、湿度が高い梅雨時も注意が必要です。**湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症の危険が高まる**のです。スポーツや屋外での活動の際は、気温だけではなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本的な熱中症対策を徹底してください。