

# 保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 6月

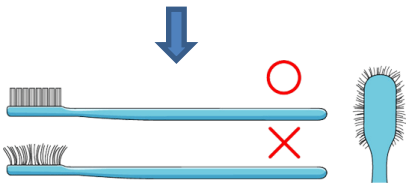
梅雨入りしました。この時期は、蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差がみられます。体が暑さに慣れていないため「熱中症」にも注意が必要です。また、雨の日は、傘で視界が悪くなったり、足もとが滑りやすくなったりするため、事故やケガには十分に注意してください。

## 毎日の歯磨き、きちんとできていますか？

歯磨きに時間をかけて上手にできているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシで磨いても、新しい歯ブラシを使ったときの約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろからみて、毛先がはみ出していたら交換のサイン。



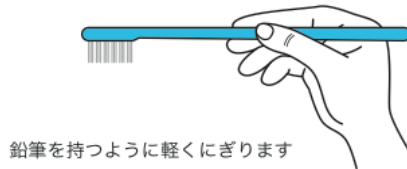
約1か月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力を入れすぎかも…。

えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが正解です◎

## 歯みがきのポイント

ムシ歯や歯周病の予防は、まず毎日の歯みがきから。毎日歯みがきで、しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

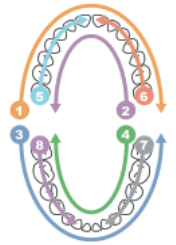
### 1 歯ブラシの持ち方



### 2 歯を磨く順番

磨き忘れがないように順番を決めておくといでしょう

※順番は必ずしも図のようにしないで良いですが、重複しないようにしましょう



### 3 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを小刻みに動かします（1ヶ所をだいたい10～20回程度）

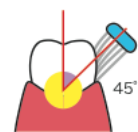
○ 細かく小刻みに動かす  
小さく2,3ミリの振動

✗ 大きくゴシゴシ動かす



### 4 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの間



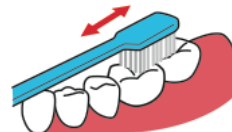
45°の角度で斜めに

前歯の裏側



歯ブラシを縦に使う

奥歯のかみ合わせ面



まっすぐ(前後に動かします)

奥歯の後ろ側



歯ブラシの「つま先」を使って

## 麻疹(はしか)の流行について

3月23日に沖縄県内で麻疹患者が発生し、これまでに99名の感染が確認され、広い範囲で流行が occurred。現在、新たな患者が確認されていないことを受け、このまま新規患者が出ない場合、流行の終息宣言ができる見通しだそうです。

麻疹は非常に感染力が強く、感染した場合かぜのような症状の後、高熱と発疹等の症状を示し、免疫がない人が感染した場合重症化することがあります。

予防接種を受けることが最も効果的な予防です。母子手帳などで次のことを確認してください。

- ①麻疹ワクチン(MRワクチン)を2回以上受けた記録がある
- ②過去に麻疹にかかったことが確実である

①②にあてはまらない場合は、かかりつけ医にワクチンの接種について相談しましょう。

詳しくは↓↓↓

愛媛県感染症情報センターHP「麻疹(はしか)情報2018」

## ダニによる感染症に注意！

### 重症熱性血小板減少症候群



ウイルスを持ったマダニに咬まれた場合、感染、発症する可能性があります。(特に4～8月に多い。)

発熱・嘔吐・下痢・腹痛など重症化し、死亡することもあります。

<咬まれないために>

- ・帽子 ・長ズボン
- ・首にタオル
- ・長袖、手袋
- (靴下の中に入れる)
- ・防虫スプレー

もし咬まれたら  
つぶしたり、  
引き抜いたりせず  
医療機関へ！！



## 6月保健行事

7日	歯科検診	全学年
14日	眼科検診	該当者
22日	結核検診2次	該当者