



6月に入り、気温も上がってきました。梅雨の季節は、天気によって気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。気温の上昇とともに湿度も高くなりますので、熱中症や食中毒に十分注意してください。

蚊媒介感染症について



蚊媒介感染症とは、ウイルスを保有するヒトスジシマカ等の媒介蚊に刺されることで発症する病気で、デング熱やジカウイルス感染症等がこれに該当します。ヒトスジシマカの活動時期は5月中旬から10月下旬ですが、成虫の数は8月が最も多くなりますので、7月末までに幼虫対策をしっかり行うことが重要です。

◆予防◆

①蚊を増やさない（幼虫対策）

バケツ、空き缶、植木鉢の受け皿等、水が溜まる場所はどこでも発生源になりますので、溜まった水をひっくり返したり、定期的に水を変えたりしましょう。

②蚊を潜ませない（成虫対策）

ヒトスジシマカは普段はやぶや木陰に潜み、人が近づくと周囲を飛び回って吸血します。特に、日の出前後から早朝にかけての数時間と、薄暮から日没後1～2時間の間に活発に吸血します。やぶや生け垣、庭木などの剪定や草刈りを行い、風通しや日当たりを良くし、成虫の潜伏場所をなくしましょう。

③蚊に刺されない（個人防衛）

蚊の多い場所に行くときは、長袖シャツ・長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避け、肌を露出しないようにしましょう。また、虫よけ剤は用法・用量や使用上の注意を守って正しく使用しましょう。

◆潜伏期間・症状◆

	デング熱	ジカウイルス感染症
潜伏期間	3～7日 (最大2～14日)	2～7日 (最大2～12日)
症状	急激な発熱で発症。 発熱、発疹、頭痛、骨関節痛、嘔気・嘔吐など	発熱（多くは微熱）で発症。 発熱、発疹、関節痛、関節炎、結膜炎、頭痛など
経過	通常1週間程度で回復するが、ごくまれに出血症状やショック症状を起こして重症化することがある（デング出血熱）。	多くは重症化せず数日で回復する。発症は感染者の2割程度だが、まれにギラン・バレー症候群（神経障害）を発症することがある。

健康診断を今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療（受診）のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行き受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください（※受診の結果『異常なし』となることもあります）。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯の病気の予防に関する適切な習慣を定着させたり、その早期発見及び早期治療等を徹底したりすることで、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としたものです。この機会にみなさんも自分の歯について振り返ってみましょう！

食べたたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜♪
就寝中もね♪

朝食 昼食 夕食

食べた後と寝ている時はむし歯がでやすいんだね!

お口の中の細菌数

ここ大事!!

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

奥歯のみぞ
歯のうらがわ
歯と歯の間

歯と歯肉のさかい目

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

きちんとみがけてる?

6月4日~10日

歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます...



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。

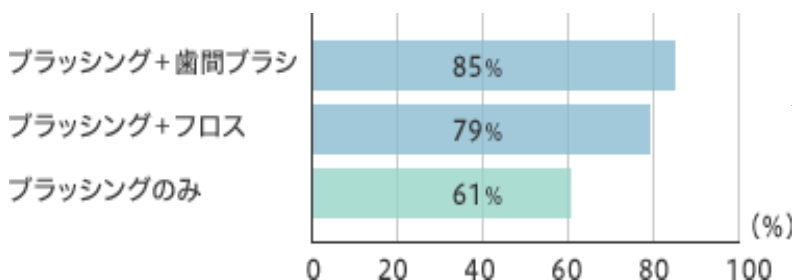


歯の健康と体の健康には関係がある?!

歯は、全身の健康を支えるという、非常に重要な働きを持っています。歯が減ってしまうと、生きるうえでの大きな楽しみの一つである「食べる」ということがままならなくなり、Quality of Life（生活の質）が低下してしまいます。また、歯を失うと、高齢者は認知症にかかりやすくなってしまおうという研究の報告もあり、食べること以外でも、歯が全身の健康に関わってくることがわかっています。特に歯周病は、さまざまな全身病と関係があるということがわかってきました。さきほど述べた認知症の他にも、糖尿病、心臓血管疾患、低体重児出産なども、歯周病と関連性があるとされています。

歯ブラシ+αのケアを!!

みなさんは普段、歯を磨くときに歯ブラシの他に何か使っているでしょうか。実は、精一杯磨いても歯ブラシのブラッシングだけでは歯の間の歯垢（プラーク）の除去率は60%程度です。歯ブラシできれいに行えるのは、歯の表（外側）と裏（内側）の部分だけで、一番重要な歯と歯の間や、一番奥の歯の奥の面は磨けません。歯ブラシ1本で磨き残しなくケアすることは、非常に困難なのです。



歯間ブラシやフロスを活用しよう!

歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果(日歯保存誌、48、272(2005年))