ほけんだより 6月

令和５年６月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

いよいよ梅雨の時期に入りました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく憂うつになることも…。でもそんなときこそ、気分をコントロールして、雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりしましょう。植物にとっては大事な雨。心も体も元気に、梅雨を乗り切りましょう。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

むし歯や歯周病はそのままにしていても治りません。治療のお便り用紙をもらった場合は、早めに受診し、治療するようにしましょう。
歯みがきも毎日忘れずに！

歯みがきで歯周病予防

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）がたまることが原因です。

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こり、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。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

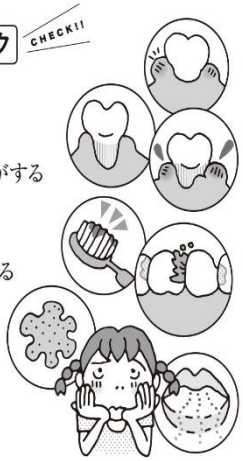
歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

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

歯周病セルフチェック CHECK!!

- □ 歯ぐきが赤く腫れている
- □ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- □ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- □ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- □ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- □ 口臭がある
- □ 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

３年ぶりに「**木田郡よい歯の審査会**」が白山小学校で開催されることになりました。
三木中学校からは、鹿庭匠翔さん、植松昂大さん、吉川智悠さん、小西美奈さん、天野楓夏さんの５名が代表として出場します！

6月の検診日程

1日（木）耳鼻科検診（1年生）
2日（金）内科検診
（1年5～7組）

じめじめした梅雨も健康ですごすために

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ… ふぅ～
残った分は明日飲もう

――ストップ！　そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

＼ペットボトルの水を飲むときは／

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行しました

5月8日から、新型コロナウイルス感染症の法的な位置付けが変わりました。つきましては、以下のように出席停止期間が変更されますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

●陽性者（症状あり）…「発症した後、5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
●陽性者（症状なし）…陽性が判明した検査の「検体を採取した日から5日が経過するまで」を基準とする

出席停止期間の例	発症日	発症後、最低5日間は出席停止							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後2日目に症状が軽快した場合	症状あり		症状が軽快した日	1日経過			登校可能		
発症後6日目に症状が軽快した場合	症　状　あ　り						症状が軽快した日	1日経過	登校可能
無症状の場合 ※検査日を発症日とする	無　症　状						登校可能		

※マスクの着用については個人の判断となっていますが、発症から10日間を経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、マスクの着用が推奨されています。
※「濃厚接触者」の特定は行いません。家族が感染していても、本人が元気であれば登校可です。
※感染への不安からお子様の登校を控えたいとお考えの場合、学校へご相談ください。