

ほけな祭あり 11月

流山市立北部中学校 保健室 H30. 11. 5発行

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果実がたわわにみのる季節です。この時期は行事もたくさんあり、みなさんのこれまでの頑張りが“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目いっぱい発揮してくださいね。

11月8日は「いい歯の日」

やってみよう！
自分ができる

歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

それ以外にも、こんなことに
心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものが
つまりやすくなった
- 朝起きたときに、
口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、
歯ぐきが腫れぼったく
歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

- ピンク色
- 三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉

- 赤っぽい
- 丸くブヨブヨしている

歯を健康に保つためには、毎日の歯磨き（セルフケア）と、歯医者さんでの定期的なケア（プロケア）が大切です。保健室前の掲示物でも「クラス別歯科治療状況」を掲示しています。治療がまだの人は早めに治療をするようにしましょう。

麻しん（はしか）にご注意ください！

各地で流行の兆しを見せている麻しん（はしか）。9月下旬、松戸市内で発生し、流山市でも罹患者が出ました。

麻しんは感染症の中では最も強い感染力です！

■感染経路

麻しんは麻しんウイルスによって起こる感染症です。人から人へ感染し、空気・飛沫・接触感染が主な感染経路です。その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症すると言われています。また、発症した人が周囲に感染する期間（感染可能期間）は、症状が出現する1日前から解熱後3日間まで（全経過を通じて発熱が見られなかった場合、発疹出現後5日間まで）と言われています。

■症状

感染すると10日前後の潜伏期間の後、38℃前後の発熱、咳、鼻水、くしゃみ、結膜充血などが2～4日間続き、解熱後再び39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われており、死亡する割合も1,000人に1人と言われています。

■潜伏期間

約10日～12日間（21日間程度の場合もあります。）

ワクチン接種が最善の予防策！

予防法は2回のワクチン接種による免疫獲得です。

☆第1期：1歳以上2歳未満

☆第2期：5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学前の1年間

予防接種未接種、1回接種の場合は必ず予防接種を受けるようにしましょう。なお、麻しんの予防接種を受けていない場合は、風しんの予防接種も未実施の可能性が高いことから、麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）の接種を検討しましょう。

