

保健だより 9月

練馬区立光が丘第一中学校
平成29年9月1日

夏休みが終わり、今日からはじまる2学期を元気に迎えていますか？ 休み中はついつい生活リズムが乱れてしまいかた寝不足だったり、何となくホーっとしたり... 疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。

生活リズムを整えて、2学期の良いスタートをきりましょう。



あなたのウンチはどれかな？

- バナナウンチ: けんこうなウンチです!
- コロコロウンチ: 食物せんいや、水分をとりましょう
- ビヨロビヨロウンチ: 食物せんいをとり、繊維をたえましょう
- ビシャビシャウンチ: 腸炎などで、おなかをこわしていませんか?
- ビシャビシャコロコロウンチをくりかえす: ストレスをためないようしましょう

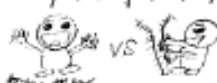
早寝・早起き・朝ごはん + 朝ウンチ

＜ウンチの成分＞

- 水分
- 食べ物のカス
- 腸の壁からはがれたアカのようなもの
- 腸の中に住んでいる菌

1日に100～300g出るよ!

腸の中にはたくさんの細菌が住んでいて、「腸内フローラ(花畑)」と言われています。数百種類、約100兆個(つなげると地球2周半の長さ)、重さ約1kg、その多さにおどろいた人もいることでしょう!

腸内細菌には良い働きをする有用菌と悪い働きをする有害菌と、どちらつかずの中間菌と、常に縄張り争いをしています。 有用菌は消化、吸収の補助の他にも、病原菌感染に対する免疫機能の働きがあり、毎日作られてしまうがん細胞を体内でやっつけることもしています。

腸内環境を整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん + 朝ウンチ」が大切! 朝登校前にお家でウンチをするためには、出かける30分前までに朝ごはんを済ませましょう。(一日のうち、一番ウンチが出やすい時間は、朝食後20～30分後といわれています)

最近 ニュースでよく耳にしませんか？

「O157」腸管出血性大腸菌感染症 について

どのような病気ですか？

ペロ毒素^{とくそ}を産生する腸管出血性大腸菌^{ちゅうかんしゅつせいたいちやうきん}による感染症^{かんせんしょう}。代表的なものに、O157やO26などがあります。

2~9日ほどの潜伏期^{せんぷくき}を経た後に、激しい腹痛を伴う下痢^{げり}、続いて血便をおこします。また、約5%が溶血性尿毒症症候群^{ようけつせい にょうどくしょうしやうこうぐん}や脳症^{のうしやう}などの合併症^{がっぺいしやう}を起こすといわれています。なお、感染しても発症しない場合もあります。発生の多い時期は、7月から9月にかけてです。

感染経路は？

経口感染^{けいこうかんせん}です。菌に汚染された食品等を食べる ことにより、感染します。人から人への感染の場合には、患者の便や菌のついたものに触れた後、手洗いを十分にしなかった場合などに感染を起こす可能性があります。

予防方法は？ ~O157を含む、食中毒の予防方法~

| | | |
|---|--|--|
| <p>手洗いをしっかり (2度洗いがベスト)</p> <p>親指 薬指 爪の間</p> | <p>清潔なタオル、ハンカチを使う</p> <p>せっかく手を洗っても、タオル、ハンカチが汚れていたら雑菌がついてしまいます。</p> | <p>賞味期限を確認しよう</p> <p>賞味期限内でも、一度開封したら早め to 食べましょう。</p> <p>賞味期限 17.7.21</p> |
| <p>食べかけ・飲みかけで放置しない</p> <p>室温が高い部屋に放置すると、口の中の雑菌が繁殖する可能性があります。食べる分・飲む分だけ分けてから口に入れましょう。</p> | <p>冷蔵庫の開け閉めは少なく素早く!</p> <p>冷蔵庫を開けている時間が長いと冷蔵庫内の温度が上がり、食品が腐みやすくなります。取り出す物を決めてから冷蔵庫を開けましょう。</p> | <p>爪は短くしておく</p> <p>爪が伸びていると、爪の間に雑菌が入りやすくなります。軟らかい食材や生の食材を触ったときに、爪から雑菌がうつる可能性があります。</p> <p>爪</p> |

ほけんだより 9月

練馬区立
光が丘第一中学校
平成29年9月21日

先週は、3年生修学旅行、2年生職場体験と、校外での学習が多くなり、貴重な体験や感動があったことと思います。

学校へお留守番(?)の1年生は、特別授業がありました。14日6校時には、学校歯科医、歯科衛生士による歯科講話があり、むし歯や歯肉炎のお話を、クイズを交えながら楽しく学ぶことができました。

★当日活躍してくれた、1年生保健委員6名の感想です。★

今回の歯科指導では、歯でラシを取り替える目安だったり、一日に出るつばの量だったり、小学生の頃に教わった事より細かい説明を受けて、歯に関係することに対しての考えを改めて学べた。歯に関するいい体験になりました。また、クイズの答えの発表では、いままでにない多人数の前で話すことができてよかったです。

歯みがき 巡回指導でみんなにも歯の大切さが知らせてもらったと思います。歯について、いろんなことを知らせてもらってよかったです。 1年1組

歯みがきの大切さやあらためてわかった。歯ブラシの持ち方やいろいろなことを学びました。

虫歯になりやすい習慣や、食事のしかた、予防する為の方法などが知られてよかったです。

1年3組 2番

ほけんだよりは、歯の話が面白くて、虫歯を食うためだけにあると思っていましたが、歯科衛生士さんの話を聞いて、歯には色々な役割があるとわかりました。

歯科指導で歯はとても大切なものだということが改めてわかりました。虫歯などにならないように歯を大切にしたいと思いました。

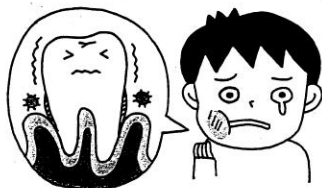


| | |
|-----|-----|
| 1年生 | 12名 |
| 2年生 | 26名 |
| 3年生 | 36名 |

大変
素晴らしい!



全身を支える基礎…歯肉を大切に



かつては「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、もちろん本人の努力の甲斐あって、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な「入り口」です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

歯周病、て??

原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石。

歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」といいます。

本校の約**40%**の人が
(103名)

春の歯科検診で歯周病ありと言われました。

みなさんは、奥歯がむし歯や歯周病になりやすいと思っているでしょうか、実は歯周病は前歯もなりやすいのです。

歯みがきは、「あー」と大きな口を開けて奥歯をみがいた後、「いー」の口で前歯の表裏を一本一本ていねいにみがきましょう。

【はみがき】

●おくばをみがくとき

「あー」



●まえばをみがくとき

「いー」



歯と口をもっと元気に「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは?

- 正しい方法での歯みがき
- 洗口剤での口腔内洗浄
- デンタルフロスの利用
- 食生活、食習慣の見直し



プロケアとは?

- 歯みがき方法の指導
- 歯石の除去
- 歯のクリーニング
- その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。