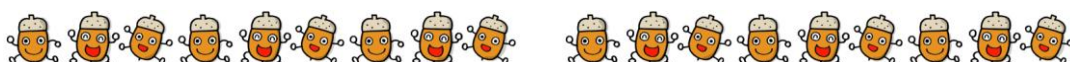


# ほけんたのり 11月

令和元年 11月7日  
武雄中学校保健室

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り、蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎がはやり始めます。11月に入り、武雄市内でもインフルエンザで学年閉鎖の措置をとった学校があります。手洗いや服装の調節などできることから整えていきましょう。



## 自分で朝の健康観察を！



かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時期になりました。特に3年生は自分の進路を決めるための大事な時期にさしかかってきますね。みなさん、家を出る前には、自分で体調をチェックしていますか？「食欲がない」「熱っぽい」「頭が痛い」「下痢をしてお腹が痛い」「だるい」など“いつもと違う”と感じたら、おうちの人に伝えましょう。朝、熱が37.0℃以上ある場合は自宅で様子を見てください。

### インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

**×** インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいいよね？

**×** ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

**×** ワクチンをうって、効果が出るまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

武雄市ではインフルエンザ予防接種の一部助成があります。

【子どものインフルエンザ予防接種】

助成期間/10月1日～12月31日接種分

対象者/武雄市内に住民票がある0歳から中学3年生  
助成金/1人2,000円まで（接種にかかる費用から助成額を引いた分を、医療機関の窓口でお支払いください）

・0歳～13歳未満の場合（2回接種）：1回1,000円×2回

・13歳以上の場合（1回接種）：1回2,000円

持参物/母子健康手帳、健康保険証

接種方法/かかりつけの医療機関（武雄市・杵島郡内）にお問い合わせの上、接種をお願いします。※接種の一週間前までに直接医療機関に予約をしてください。

※武雄市・杵島郡以外の医療機関で接種を希望される方は、接種前に健康課へご相談ください。

詳しくは 健康課健康づくり係 ☎0954-23-9131

～広報武雄11月号より抜粋～

# いい歯の日

いい(11) 歯(8)のごろ合わせ。  
いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

やってみよう! 自分でできる 歯肉炎・歯周炎

## 歯周病チェック

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  
丸くプヨプヨしている

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

Q. どうして歯周病になるの?

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にいる細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの?

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

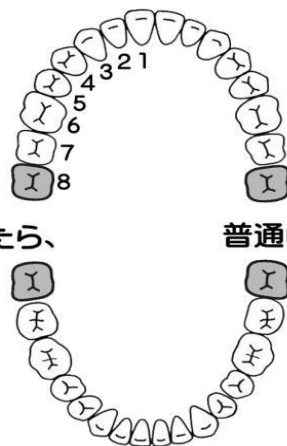


奥歯の奥に

歯がはえた?



前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんで相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。

