

梅雨はだより6月

令和元年 6月
下野市立南河内中学校

修学旅行、校外学習、職場体験など、大きな行事が無事終了し、6月も半ばとなりました。じめじめと暑い日もあり、雨が降って寒い日もあり、天気も気圧も変化が大きく、体調を崩す人が増えています。衣服の調節、水分補給をしっかりと行いながら、梅雨を乗り越えられるように体調を整えていきましょう。

6月4日～11日は 歯と口の健康週間でした

数字
で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

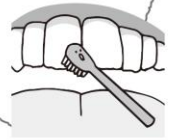
たくさんかむと、食べ物を細かく碎けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブロの目でみてもらうと安心です。



風疹（三日はしか）ってどんな病気？

先日、話題のホラー映画へ出演する女優が感染し、話題となりました。

風疹になると、発熱・ピンク色の発疹・リンパ節の腫れ等の症状が出ます。脳炎を合併することもあり、さらに妊娠初期の妊婦が感染すると、お腹の中の赤ちゃんに難聴、心臓疾患、白内障といった先天性風疹症候群を発症することもあります。

症状 発熱・ピンク色の発疹・リンパ節の腫れ
悪化すると、脳炎を合併することも…

出席停止期間 発疹が完全に消えるまで

予防方法 予防接種を行う（風疹ワクチン、MRワクチンなど）



※上記症状が見られたら、すぐに病院受診をしてください。

※風疹ワクチン・MR ワクチンについて、予防接種を2回受けているか、母子手帳などをみせてもらって確認してください。まだ、2回受けられていない人は、近くの病院に連絡して、予防接種をしましょう。