

# ほけんだよりの目

平成30年6月  
下野市立南河内中学校

体育祭が無事終了し、6月となりました。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。

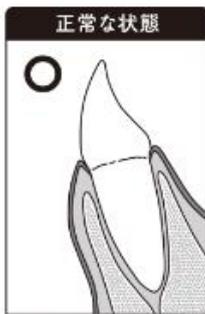
## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

### 歯周病とは？

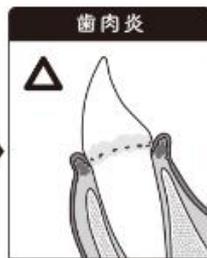
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや歯槽骨）が壊される病気です。



歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



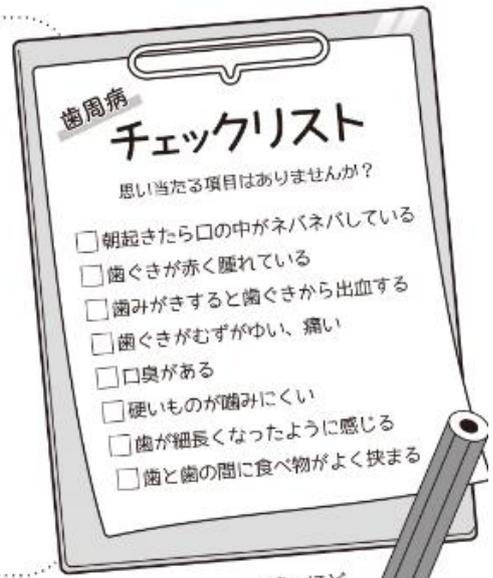
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がれています。



歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破産が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。



## 最近話題の麻疹（はしか）ってどんな病気？

4月下旬より、日本各地で、麻疹に感染している人が発見されています。

麻疹になると、高熱・発疹・咳・鼻水等の症状がでるとともに、肺炎や脳炎を合併しやすくなります。感染力が非常に強いので、1人でも発症したら、すぐに対応・報告することが必要な病気です。

**症状** 高熱・発疹・咳・鼻水・目の充血・コプリック斑（右図）

悪化すると、脳炎や肺炎を合併して、死に至ることも…

**出席停止期間** 発疹が完全に消え、熱も下がってから3日経つまで  
合併症が無い限り、7～10日で回復するが、1ヶ月間  
免疫が低下するので注意が必要

**予防方法** 予防接種を行う（麻疹ワクチン、MRワクチンなど）



※麻疹のような症状が見られたら、近くの保健所にすぐに報告しましょう。

病院へ直接行ってしまうと、周りの人へうつしてしまいます。

※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。