みんな笑顔

別海町立別海中央中学校　　保健通信　　NO-033
平成 28 年 12 月 16 日　　文責　鶴田佐和子

外はすっかり雪景色。登下校は大変だけど、クリスマスシーズンは雪が積もっていると雰囲気がでます。気温が低くても、陽が射すと雪面の乱反射で明るいし、温かみを感じる気がします。

全国的にインフルエンザの流行注意報が出ています。一部ではノロウイルスの流行警報の出された地域もあります。

中央中ではインフルエンザと診断された人は、まだいませんが、風邪による発熱や頭痛などで欠席する人が増えてきました。

来週には二学期も終わります。体調を崩すことのないように残り一週間を元気に過ごして下さい。

歯磨きで感染症予防？！

口内には 300 種類もの細菌類が生息しています。また歯垢１ｇには１億以上の細菌がいます。それら細菌のうちプロテアーゼ類は喉や気管表面の防護バリアを弱くする働きがあり、ウイルスが侵入しやすくすることがわかってきました。

また、別種の細菌はウイルスの増殖を促す働きをする事もわかりました。

歯周病菌が血液に入り、全身を巡ることで心臓や脳の血管を防いで重大な病気を引き起こすことは知られてきましたが、加えて、正しい口腔ケアで感染症を予防することができるとしたらうれしい研究成果です。

うがい・手洗いに加えて、歯磨きも有効であれば、普通の生活を普通に送ることがまず大切ということです。

歯磨きは一日三回食後と寝る前。
特に寝る前は念入りに５分以上磨く。
歯磨きの他に歯と歯の間をフロスできれいにする。

もちろん、歯磨きだけで予防することはできません。

菌の指輪　という **LINE@**

最近、鶴田先生指輪してないよね

大人の事情じゃない？

触れないほうがいいね。

うちらも大人の対応ね。

違いますｗｗｗ

指輪の内側と指輪をはめている指の付け根は汚れがたまりやすいので、手洗いを効果的にするために、指輪をはずしているんですっｗｗｗ。手首を洗うために、時計もしていませんｗｗ。

怖っ

かぜとインフルエンザのちがい

インフルエンザと風邪では症状の現れ方に違いがあります。
インフルエンザが元で生命を落とす場合もある上、感染力が強いので診断されると出席停止になります。