

保健だより

6月号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R7.6.3



これからの季節は雨が多くなり、天候の影響で体調を崩しやすくなります。学苑祭の準備で忙しい人も多いでしょう。しっかり睡眠をとって、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日(水)から10日(火)は「歯と口の健康週間」です。歯と口の知識を深め、歯と口にかかわる病気を早期発見・早期治療したり、病気を予防するための習慣を身につけたりすること目的とした週間です。食べた後や寝る前の歯磨きと行った基本的な習慣に加えて、定期的に歯科医院で検診を受けることも、虫歯や歯周病予防に効果的です。この機会に、歯や口の健康を守る生活習慣を見直してみましょう。



歯ブラシの交換頻度は「1ヶ月に1回」！

歯垢の除去率が下がる

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため、歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。(約40%ダウン)

歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与える恐れがあります。

細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり、乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく長く使っていると不衛生になりがちです。

「1ヶ月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、磨く力が強すぎるかもしれないので注意してね。

麻疹（はしか）の報告数が増加しています

2025年3月以降、茨城県における麻しんの報告数が増加しています。2025年の累計報告数は21例となり、直近10年で最多だった2019年の報告数(17例)を上回っています。

はしかを予防するために

はしかは、感染力が極めて強い感染症です。最も有効な予防方法は、麻しん含有ワクチン接種であり、ワクチンを2回接種することで約99%が抗体(免疫)をもつことができるとされています。

- ・母子手帳等でワクチン接種歴を確認しましょう
- ・ワクチン接種歴がない場合や分からない場合はワクチンの接種を検討しましょう

海外渡航の際は特に注意

現在も麻しんが流行している国は多いため、海外渡航の際は注意が必要です。渡航前にワクチン接種歴や渡航先での流行状況を確認しましょう。また、帰国後は健康観察を行い、症状の出現に注意しましょう。

【麻しん】

- ・症状：発熱、発疹、咳、鼻汁、目の充血など
- ・感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染
- ・潜伏期間：10～12日間（最大21日間）
- ・予防方法：ワクチン接種