

# ほけんだより 6月

令和8年6月5日  
横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
校長 古川 晶 大  
保健室

あじさい はな きせつ  
紫陽花の花がきれいな季節になりました。

つゆい あめ ふ きあつ たいちよう くず きぶん いっぽう  
いよいよ梅雨入り。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりすることもあります。一方で、  
あめ ひ じぶん む あ ところ からだ やす じかん つく む あまおと みみ かたむ しず かん  
つは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。雨音に耳を傾け静けさを感じ  
られる時間は貴重かもしれませんね。これから実習も始まります。体調や心を整えて過ごすことができると良い  
ですね。



## 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

痛くないのに どうして怖い？  
歯周病

大人の約2人に1人！  
日本人の国民病

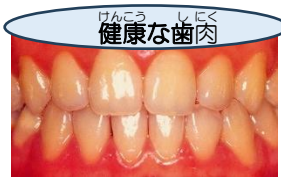
自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位

全身の  
怖い病気の原因  
にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

がつ 16 にち はる し けんけん けんけん こんかい けんけん しにくえん しにくえん うたが い ひと ぜんたい やく  
4月16日に春の歯科検診がありました。今回の検診で、歯肉炎や歯肉炎の疑いと言われた人は全体の約  
33%でした。歯肉炎は、歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。健康な状態と比較  
して歯ぐき（歯肉）が腫れて盛り上がります。この段階では、炎症は歯頸部に限られているので、早く発見し  
て、歯と歯ぐきの周りのプラークを歯ブラシで一生懸命除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。歯  
周病は歯肉炎がさらに進行した状態です。歯ぐきの腫れや出血だけでなく、歯と歯ぐきの境目の部分が壊れ  
て隙間が深くなり、歯周ポケット（真性ポケット）を形成します。ひどくなると、歯を支える土台（歯槽骨）  
が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。そのような状態にならない  
ように、日ごろからのケアをしっかりと行いましょう。



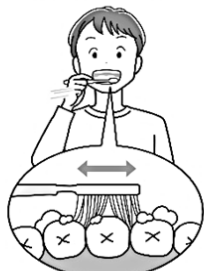
## 歯周病は予防できる病気です

よ げん さいばん しこう  
予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

まいにち ただ  
毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。  
きょう  
今日から次の3つを意識してみましょう。

- えんぴつ  
鉛筆を持つように  
軽くにぎる
- こきざし うご  
小刻みに動かして  
1本1本みがく
- かがみ よご  
鏡で汚れを  
確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、  
自分では届きにくい箇所もあり  
ます。歯垢が歯石になると自分  
では落とせません。でも、歯科  
医院ならきれいに取り除けます。

#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異な  
ります。自分の歯並びなどに合  
わせみがき方のコツを知るこ  
とで、いつものセルフケアがさ  
らに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

# 食中毒予防の心得

ご家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる



## 麻しん(はしか)から身を守ろう!

麻しん(はしか)は、感染力がとても強い感染症です。予防接種や日ごろの心がけて、自分と大切な人を守りましょう。

空気感染で広がります。  
感染力はインフルエンザの約10倍!

思いやりが、いちばんの予防!!



### ★症状と対策を

チェック!

- 初期は風邪みたく(熱、せき)
- その後、高熱と発疹が全身に!
- 合併症の危険も…肺炎や脳炎

### ★麻しん対策

チェック!

- ワクチンを2回接種している?
- 母子手帳を確認しよう!



★最も効果的なのは…  
**ワクチン!**

自分と周りの人を守るために、ぜひ、確認を!  
不明な点は、保護者や医療機関へ相談しましょう。

麻疹は高熱と発疹を伴う感染症で、集団生活で広がりやすいため予防が大切です。麻しんは、軽い感染症ではなく、重症化すること多い病気です。予防の基本は日頃の手洗い・咳エチケット・換気と、定期予防接種の麻疹風疹混合ワクチン(MR)を受けることです。未接種がある場合は、ワクチン接種をご検討ください。麻しんを疑う症状がある場合には、外出を控えるとともに、受診する場合には、医療機関の指示に従い、交通機関の利用を可能な限り避けましょう。発熱・発疹がある場合は登校を控え、医療機関を受診してください。

※保護者の方には家庭での予防接種歴の管理とお子さんとの情報共有をお願いします。

※学校では健康観察を日常化し、感染拡大防止に向けた理解を深め、生徒の安全確保に向けた対応を行います。

