

ほけんだより10月

大阪府立大手前高等学校
平成 27 年 10 月 26 日 No.6



後期が始まりました。2年生はクラス替えがありました。新しいクラスにはもう慣れましたか？さわやかな秋の日はとても過ごしやすく、気持ちのよいものですが、日中と朝夕の寒暖差が大きく、空気が乾燥しているため体調を崩す人も……。保健室にも風邪症状や発熱、腹痛などを訴えてやってくる生徒が多くなっています。

冬が近づいてくると心配なのがインフルエンザ。インフルエンザウイルスは季節性の場合でも毎年微妙に変異していますので、前年に罹患していても免疫が持続しません。予防接種は受けてから2~3週間経たないと免疫が確実にならないので、予防接種を受けようと思っている人は、インフルエンザが流行する前に接種する必要があります。

特に3年生は受験を控え、接種を考えている人が多いと思います。流行する前の接種が効果的なので、11月中に接種しておくとう安心ですね。

今年のインフルエンザのワクチンは昨年までの3価から4価に変更され、近年流行しているインフルエンザに対応した内容に充実されています。

今年のインフルエンザのワクチンは昨年までの3価から4価に変更され、近年流行しているインフルエンザに対応した内容に充実されています。

今年のインフルエンザワクチンは
A型：H1N1・H3N2
B型：山形系統・ビクトリア系統
の4種類です。

11月9日はいい空気の日

じょうずな換気の3つのポイント

- ① 空気の性質を利用
温かい空気は上から、冷たい空気は下から出ようとします。
- ② 風の流れを利用
風が入ってくる窓ともうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道を作ります。
- ③ 換気扇を利用
換気扇を回すと空気を攪拌するので効果的に換気ができます。

- 換気の効果は ……………
- ① 新鮮な空気との入れ替え
 - ② ニオイの排出
 - ③ 湿気をはらう
 - ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出



予防のポイント

- 栄養バランスのよい食事
- 十分な睡眠（休養）
- 手洗い・うがい
- 部屋の換気
- マスクをつける
- 湿度を保つ（60%程度）
- 人混みを避ける

Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…？

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められています。



Q.「かぜに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。



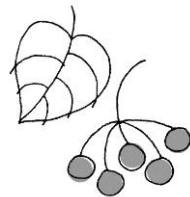
何度も
おさらい！

かぜ・インフルエンザ

予防のポイント + Q&A

災害の教訓を未来に活かすために・・・

～危機管理の第一歩はイメージすることから始まります～



来週の木曜日（11月5日）は防災講演会です。みなさんの先輩であり、かつ、大阪の防災を担うお仕事をされている、吉村庄平さんに「大阪で発生の恐れのある自然災害について」ご講演いただきます。

このところ自然災害が多発し、毎年のように大きな被害が報道されています。今年も台風18号に伴う影響により、北関東で記録的な大雨となり鬼怒川の堤防が決壊し、大きな被害が出たことは記憶に新しいと思いま

す。大阪も「水の都」と言われるように、河川が多く、土地の低い場所も多いので、心配になった人もいないのでしょうか？今回の講演では、大阪で起こりうる災害について学びます。事前に自分たちの住んでいる町や大阪の地形などについて少し調べておくイメージしやすいかもしれません。

先日、これまた本校の大先輩である関西大学社会安全学部教授の河田恵昭先生の講演を聴く機会に恵まれました。そのときのお話を少し書きますね。

自然災害といっても様々ありますが、今回は大雨やそれに伴って起こる水害についてのお話を中心にされました。その中で、河田先生が特に強調して仰っていたことが、「知識・情報・教訓がいのちを助ける」ということです。そして、必要な知識・情報は自分から取りにいかないとけないということです。

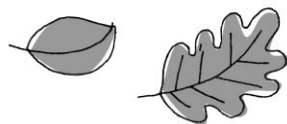
例えば、私たちが生きていくために欠くことのできない飲料水について。現代は流通が発達し、またストックしておくには倉庫代もかかることから、飲料水メーカーでは最小限のストックになるように計算して生産されています。（流通している水を考えた場合、国民の4日分程度しかないそうです。）ということは、裏を返せば余っている水はとても少ないということです。ということはある程度の水を各家庭で備えておくことが、災害時に自分たちの命を守ることに繋がるといことがわかりますね。備蓄というと何か特別なことのように思いますが、普段の生活の中で少し多めに買い置きしておく、ローリングストック方式が推奨されています。みなさんのおうちではどうされていますか？この機会におうちの方と一緒に考えてみましょう。

他にも、最近では地球温暖化の影響で日本付近の海水温が高いことが多く、大型で激しい雨風を伴う台風が多くやってきています。台風の影響で広範囲に雨が続き、土砂災害につながる危険性が増します。夜間は雨がやまないことが多いため、雨が降り続くと土砂災害や洪水の危険が考えられるときには昼間のうちに行動しなければなりません。

いつ行動するか？どう行動するか？これらが命を守ることに繋がりますが、判断するためにはやはりそれ相応の根拠が必要ですね。判断を行政や他人に任せてしまうのではなく、行政や各機関が発する情報をしっかりとキャッチして、行動できる人になってもらいたいと思います。

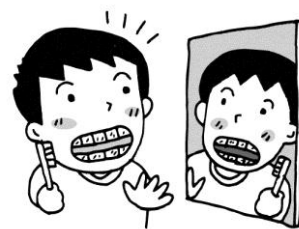
災害が予見されるときに避難勧告等が出ても、実際に避難する人の数はとても少ないそうです。大丈夫だろうとあいまいな気持ちで何もしなければ、被害に遭った時に後悔することになります。大丈夫かどうか、情報をしっかりとキャッチして行動することで、被害に遭うリスクを減らし、率先して行動することで、周りの人を守ることも繋がります。

大手前高校では毎年、春に火災を想定した避難訓練、9月の大阪880万人訓練、そして防災講演会を実施しています。自分たちの命を守り、家族や友だち、周りにいるたくさんの人の命を守るためにぜひ積極的に、「知識・情報・教訓」を学んでください。



11月8日は「いい歯の日」

学校歯科医の福田先生が、歯周病についてお話をくださいました。前回のお話は保健室前の掲示板に掲示していますので、1年生のみなさんは読みに来てくださいね。2・3年生のみなさんでもう一度確認したい人もぜひ読みに来て下さい。（前回のお話は平成27年3月13日発行のほけんだよりに掲載されています。）



歯科豆知識

【歯周病その二】

前は歯周病が進行すれば歯の喪失を招くだけでなく、心疾患など血管系の病気のリスクも高めることとお話ししました。今回は歯周病がどういう病気であり、どういうメカニズムで発症し、どのように進行してゆくのかについて具体的にお話ししたいと思います。

まず歯周組織とは、歯を支える骨（歯槽骨）、その骨と歯根を包む歯肉、そして歯根と歯槽骨をしっかりと結びつける繊維（歯根膜）のことを総称しています。歯周病は歯周病菌が引き起こすことをご存じだと思いますが、口腔内には約400種類の細菌がいるといわれており、その中で現実に歯周病を引き起こすことがはっきりしているのはほんのわずかで *A.actinomycescomitance*, *P.intermedia*, *P.gingivalis*, *T.denticola* が代表的な歯周病菌です。そしてこれらの歯周病菌はすべての人が保有していると考えられています。

それではこれらの歯周病菌が実際どのように歯周病を発症させるのか簡単に説明しましょう。もうほとんどの方がご存じだと思いますが、デンタルプラーク（歯垢）これがその直接原因なのです。プラークとは第一段階では、まず常在菌とその菌が作り出す代謝産物とが歯の表面についてコロニー（塊）を形成したもので、誰にでも付着する歯の垢なのです。さらに第二段階では、上記の歯周病菌をはじめ多くの菌がそのコロニーの上に自身の代謝産物とともに付着増殖してやがて膜状（バイオフィルムと呼ぶ）に成熟して行きます。分りやすい例えが、お風呂の水が翌日にはバスタブの表面をぬるとさせるのと同じと考えていただければいいと思います。このプラークを歯肉辺縁部（歯肉溝・歯肉と歯の付着部に存在する生物学的溝）付近の歯の表面に付着したままにしておくと、歯周病菌が作り出す特異的な多糖体（LPS）が炎症を引き起こします。これが歯周病の始まりで、初期では炎症は歯肉辺縁にとどまり歯肉炎と呼ばれる段階です。この段階でプラークをきれいに除去すれば歯肉炎は治まります。炎症が放置されればやがて歯肉と歯との付着が破壊され、歯肉溝の深さ（正常では1~2mm）は3mm、4mmと少しずつ深くなり歯周ポケットと呼ばれるようになります。細菌もポケットの深くまで侵入し、炎症も深部にまで広がることとなります。ポケットが深くなるにしたがって個人のブラッシングではプラークは除去することはできなくなり、やがて炎症性細胞の中から骨を壊す破骨細胞が生まれてきて骨吸収が始まり、放置すれば骨の吸収が進みやがて歯はぐらつくようになり、最終的には抜歯せざるをえなくなります。歯周病が怖いのは、この進行は痛みを伴わず、かなり重篤になって初めて腫れや痛みを生ずることが多いことです。

以上の説明からも歯周病の予防は、何と言っても毎日就寝前には必ず確かなブラッシング法により、プラークを取り除くことがいかに大切かがお分かりになっていただけたと思います。

また年一回は歯周病のチェックを受けられることをお勧めします。

