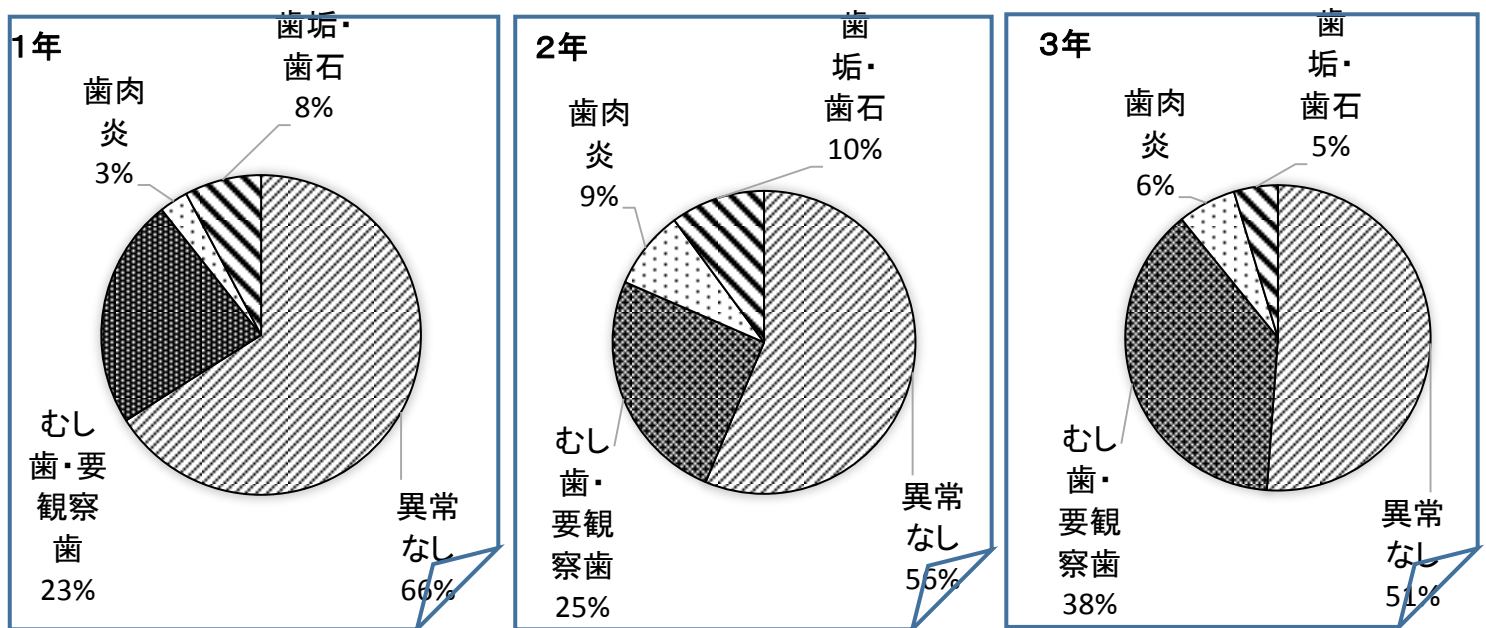




期末テストも終わり、あとは冬休みを待つだけと、つい気が緩んでしまう時期ですね。しかし、これからが冬本番。風邪やインフルエンザ、感染性の胃腸炎なども流行っています。残りの学校生活を健康に送るためにも、予防、対策をしっかりと行いましょう。

10 月、11 月に秋の歯科健診を行いました★

結果は以下のようにになりました。この結果を受け、どのような感想を持ったでしょうか？学校歯科医の先生には、春の歯科健診から治療に行っていない生徒の多さと、口腔環境の状態について厳しくご指導いただきました。私ももっと、歯科指導に力を入れなければと、反省しました。



風邪をひかないためには歯みがきが大事！！

実は口腔衛生と風邪予防には深い関係性があります。

風邪やインフルエンザのウイルスは、口内に入り増殖してから体内に影響を与えます。通常は、のどの粘膜の仕組みによって、ウイルスがつかないように守ってくれているのですが、この仕組みの要となるたんぱく質を破壊してしまうのが**歯垢**や**食べかす**なのです。

そのため、歯みがきを怠っていると粘膜の仕組みが壊されていき、ウイルスに負けて風邪をひきやすくなってしまいます。

歯みがきには「むし歯予防・口臭予防・風邪予防」の効果があります。食後には必ず歯みがきをしてください。最低でも夜、一日の終わりには歯みがきをして、一度口腔内をリセットしましょう。



お知らせは検診を行った生徒全員に配布していますので、保護者の方が確認・押印後担任に提出してください。むし歯や歯肉炎が新たにできてしまった人もいますので、早めの治療をお勧めします。

また、理由があって歯医者を受診しないご家庭は、理由を添えて提出していただければ結構です。



12月1日は世界エイズデー



「知っていても、分かっていても ~AIDS IS NOT OVER~」

2015年に新たに報告された、1年間での国内での新規 HIV 感染者は、

1006人（男性948人、女性58人）、新規 AIDS 患者は428人（男性409人、女性19人）で、

合計1434人でした。1日に約4人が感染しているということになります。

HIV/AIDS はまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、具体的な行動が伴わなければ、効果的な HIV 感染予防にはつながらない。一人一人が正しい知識を得ることが大切なのです。

（厚生労働省 API-Net より引用）

HIV とエイズの違いは？

HIV はウイルスの名前、エイズは病気の名前です。

HIV ウイルスに感染し、発症したらエイズになるのです。風邪のように、感染から発症までの期間が短い病気に比べ、エイズは感染から発症までの期間が定まっていません。数か月から数年、または発症しない場合もあるので、“HIV 感染者”と“エイズ患者”と区別されているのです。



エイズってどんな病気？

“後天性免疫不全症候群”という病気です。

HIV ウイルスは身体の中で増殖し、免疫（病原体から体を守るシステム）に必要な細胞が減っていきます。これにより、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、様々な病気を発症した状態のことをエイズと言います。

感染経路は主に3つ。一番多い感染経路は性交渉

1. 性行為・性交渉による感染
予防するには・・・

* 性行為の際にはコンドームを使用すること。

2. 血液を介しての感染

* 依存薬物の“回し打ち”による注射器具の共用をしないこと。

3. 母子感染

* 母乳を与えないこと。

HIV ウイルスは感染者の血液、精液、膣分泌液、母乳にいます。中でも血液と精液には多く含まれています。これに伴い、性行為による感染は男性から女性、男性から男性がより感染しやすいと言われるのです。どうしたら感染を防ぐことができるのか、正しく知っておきましょう。

性について知ることは、**生**について考えるということです。

まだまだたくさん伝えたいこと、知ってほしいことがあります。

知るなら、正しく。自分を守るのは、自分自身です。

