4月24,25日に眼科検診がありました。眼科校医から、**コンタクトレンズ使用者へ**３つのメッセージ(^^)

①一日の装着時間は**１０～１２時間以内**（１２時間以上の装着は酸素不足で眼に異常が出る）

②３ヶ月に１回、眼科医師による**定期検査**を必ず受ける

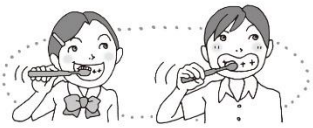
③視力があっている**眼鏡を必ず作る**（眼科医に視力検査をしてもらう）

また、視力がC(0.6)以下の生徒は「必ず眼科を受診しましょう。」

コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。医師の処方なしでは購入しないように！

黒板の文字は、ハッキリ見えていますか？

見えにくいまま、無理をしていると、目や体、頭が疲れ、イライラの元になりますよ。



将来もずっと健康な歯でいるために

知っておこう その❶ 歯を失くす原因１位は歯周病

大人が歯を失くす原因の３割がむし歯。歯周病はそれを超える４割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

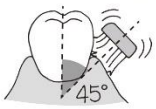
知っておこう その❷ 将来を変える歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」

歯肉炎は歯みがきで治ることも

❶ ななめ45度に歯ブラシを当てる



❷ 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない

❸ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

知っておこう その❸ 歯が欠けた！抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！

歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしてはいけないのは

- ✕洗わない
- ✕歯の根っこを触らない
- ✕ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきはしっかりと

丈夫な歯と骨をつくるには

カルシウムを多くふくむものを食べる

乳製品　大豆製品

骨ごと食べられる魚

歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類　海藻類

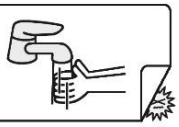
根菜類

太陽の下でよくからだを動かすと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられる。（日焼け・熱中症には注意）

食べ物の傷みやすい季節です 食中毒の予防は…

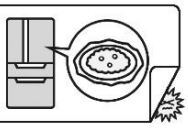
✔ ●つけない

手や食器を洗って清潔に



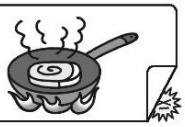
✔ ●ふやさない

作ったらすぐに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する



✔ ●やっつける

十分に火を通す
75℃以上で１分以上



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、**カンピロバクター**などは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。

サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。