

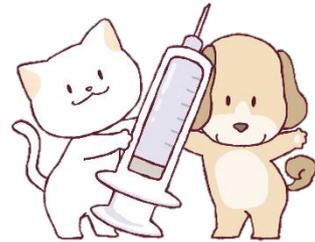


## インフルエンザ予防接種について

予防接種をうてば、絶対、インフルエンザにかからないということではありません。予防接種をうつことで、インフルエンザにかかりにくくなる、あるいは、かかっても症状の重症化を抑えることが出来ます。病院によって予約制になっていたり、費用が異なったりする場合がありますため、事前に確認をしておきましょう。

### 【効果の持続時間】

- ・ 予防接種の効果が現れるまでには、2週間程度かかります。
- ・ 予防接種の効果が持続するのは約5ヶ月です。



### 【予防接種のタイミング】

- ・ インフルエンザのシーズンは12～4月頃です。例年一番の流行のピークは、1月末～3月上旬となることが多いため、12月中旬までにはワクチン接種を終えておくのが理想的です。
- ・ 受験生の場合には、ちょうど受験シーズンとインフルエンザの流行期が重なります。一番大事な受験シーズンにインフルエンザに感染しないよう、スケジュールを合わせて予防接種をしましょう。

## 修学旅行生は今のうちから予防接種とマスクの着用を！



## 11月8日は「いい歯の日」です



鏡に向かって自分の歯肉をチェック



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中がネバネバする。        | <input type="checkbox"/> ブラッシングの時に出血する。 |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。                  | <input type="checkbox"/> 歯肉がむずかゆい、痛い。   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている。               | <input type="checkbox"/> かたい物が噛みにくい。    |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする。           | <input type="checkbox"/> 食物がはさまる。       |
| <input type="checkbox"/> 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が出来た。 |   |





★3つ以上当てはまる★

油断は禁物です。自分または歯医者さんで予防するように努めましょう！

★6つ以上当てはまる★

歯周病が進行している可能性があります。

★全部当てはまる★

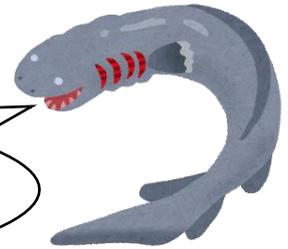
歯周病の症状がかなり進んでいます。

## 【歯周病とは・・・？】

歯と歯肉の境目の清掃が行き届いてないと、そこに多くの細菌が溜まり、歯肉が炎症を起こし赤くなったり、腫れたりすることを言います。進行すると、歯と歯肉の境目が無くなり歯を支えられなくなり、歯が溶けて最後は抜歯をしなければいけなくなります。

## 【どうやって治すの・・・？】

根本的に治すには、正しい歯磨きが必要不可欠です。



きれいな歯、歯肉を保つために…

### いつもきれいにしてください。

食事に含まれている当分はむし菌の大好物。食べ物のカスはしっかり歯磨きをして取り除こう。

### 痛みには理由があります。

「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」等の症状は口からのサイン。放っておかないで！



### 簡単には取りかえられません。

髪や爪は切っても生えてきますが、永久歯は一度しか生えてきません。毎日丁寧なケアを！



### 早めの受診を！

早期発見・早期治療が歯を守るカギです！

受診を勧めるお知らせをもらっている生徒は歯医者さんで見てもらいましょう。