

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

# 元気るんるん



6月は、雨の季節。今年はいつよりも早い梅雨入りでした。雨は「うっとうしい」と感じる人も多いと思いますが、雨の中で咲くあじさいは、とても美しいです。

あじさいの語源は、「集真藍」。本物の藍で染めたような色の花がたくさん集まって咲くことに由来するそうです。学名は、「ハイドラングア（ラテン語で‘水の器’という意味）マクロフィラ・オタクサ」。命名者は、江戸時代の後期に来日したオランダの医師のシーボルトです。妻の「お滝さん」を「オタクサ」と呼び、そのままあじさいの学名にしたのです。

その後、愛する人の名をつけられたあじさいは、ヨーロッパで品種改良され、世界中の人々から愛される花となりました。ロマンチックなストーリーを知るとあじさいの花が、より美しく見えるのではないのでしょうか。



## 6月の保健目標

## < 歯を大切にしよう! >



## 保健室物語



…ある日の保健室。  
Aくんが、学年と組と名前を名乗り、保健室に入って来て、「入ってもいいですか?」  
と言いましたが、



モウ スデニ ハイッテ キテイル……  
オヌシ タダモノデハ ナイナ……  
「もう入ってるじゃん。…それで、どうしたの?」

と聞いたら、  
「けがしたのを見てください。」  
というので、見てみると、ひざにすりきず。

「どうしてけがしたの?」  
「ダンゴムシを守るために、こけてしまいました。」  
「ダンゴムシを守るために?」  
「石につまずいたけど、両手でダンゴムシを持っていたから、ダンゴムシを守るためにこけてしまいました。」  
「手をつかずに、ダンゴムシ守ったんだ。それでダンゴムシを守ることはできたの?」  
「うん! 小さな命も大切だから…」



さりとそう言っただけのAくん、カッコ良すぎ! おぬし、やっぱ、ただ者ではなかったな。お見事でごさるうう!

# 新型コロナウイルス 変異株の正しい恐れ方

## ◆ウイルスの変異は特別な現象ではない

新型コロナウイルスは、「RNA」という分子に遺伝情報を蓄え、人の体内に侵入して、増殖する際には、この「RNA」がコピーされますが、約100万回のコピーにつき、1回程度のコピーミスが起こります。それが変異です。多くは不良品となりますが、何らかの理由で、ウイルスにとって有利な性質を持つものが現れると、従来のウイルスに取って代わることがあるのです。流行の規模が大きければ、それだけ変異株が生まれ、従来のウイルスに取って代わる可能性は高まります。どんなウイルスも変異する可能性があり、特別な現象ではないのです。

## ◆変異ウイルスを気にするよりもっと大事なことがある

まず、減らさなければいけないのは、変異ウイルスの増加ではなく、流行そのものです。変異ウイルスであっても感染対策に特別な違いはありません。変異ウイルスという、あまり考えても、どうしようもないことで、大騒ぎしたり、怖い、怖いとパニックを起こすよりは、3密の回避、マスク着用、手洗い、ワクチン接種など、基本的な対策を徹底し、「過度に恐れず、しかし侮らず」に、自分の体は自分で守るためにできることを行っていくが大事です。

## 口腔ケアで感染防止!



## ◆口腔がきれいだと感染リスクが高くなるメカニズム

ウイルスは多くの場合、鼻や口の粘膜から侵入します。ただし、口の中に入った時点では、まだ悪さはできません。なぜなら、ウイルスは周囲がタンパク質で覆われていて、そのままでは増殖できないのです。しかし、そこに、口、のど、鼻に常在するプロテアーゼという酵素があると、タンパク質が切断されて、細胞内に侵入できるようになります。歯周病菌はプロテアーゼを産出するので、歯周病の人やプラークがたまっている人は、特に、口腔内にプロテアーゼが増殖し、「ウイルスが活動しやすい環境」ができてしまうのです。また、口腔内の細菌が腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して、脳梗塞や動脈硬化、糖尿病などの全身疾患発症の原因になることも判っています。歯周病の人やプラークのたまっている人は、免疫力が低下するリスクも高まります。

## ◆感染防止には口腔ケアが重要です!



最も効果的な歯周病予防は、毎日の歯みがきです。歯の間、歯肉との間についてのプラークをしっかり落とすことが大切です。ただし、歯周ポケットには歯ブラシが届かないので、歯科医院で、定期的にプラーク(歯石)除去してもらい必要があります。それから、口の中は、歯の表面積が25%で、舌やのどなどの粘膜が75%を占め、歯みがきだけでは、口の中はきれいになったとはいえません。舌の表面にも舌苔と呼ばれるバイオフィルムがあり、むし歯の原因菌、歯周病菌が生息しています。舌みがきやうがいもしっかり行い、トータル的に口腔内をケアして清潔にすることが、さまざまな病気の予防や感染症防止対策になります。  
★家庭内感染を防ぐため、飛沫を吸い込まないように、歯みがきのタイミングをずらしたり、換気や3密を避けることも心掛けましょう。