

ほけんだより 6月

令和6年 5月31日
一迫商業高等学校
保健室発行

6月4日から10日までは「歯と口の健康習慣」です。

先日、歯科検診がありました。実施して気がついたことは、①一人でむし歯をたくさん持っている人が複数いること、②Coと呼ばれるむし歯になりそうな歯を持っている人が多いこと、③歯肉の状態が良くない人が多いことです。むし歯に関しては、痛くなるため治療に行く人も多いですが、Coや歯肉に関しては、痛みが少ないため気付きにくいのかもかもしれません。Coが進行すれば「むし歯」に、歯肉炎が進行すれば「歯周病」になってしまいます。そうならないためにも、歯みがきや定期検診など口腔内のケアにしっかり取り組んでほしいです。



6月の保健目標：疾病治療の継続と梅雨対策をしよう

*** 6月の保健行事 ***

行事	月日	時間	対象	留意事項
色覚検査	6月～ 7月上旬	放課後	全学年希望者	事前申込みをした人のみです。 日程は後日連絡します。
内科検診	19日(水)	13:15～	1年生・2-1	運動着着用です。
	20日(木)		3年生・2-2	

★早めの治療をオススメしています★

健康診断で医療機関を受診しなければいけない人に、結果を配付しています。
(歯科については全員、その他の検査については所見があった人に渡しています)
渡された人は、その結果を持って早めにかかりつけの病院を受診してください。
受診後は、「受診報告書」を保健室へ提出することも忘れずをお願いします。
栗原市では高校生までが医療費無料なので、この制度を有効に活用しましょう。



熱中症は気温が高い日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、実はジメジメした湿度の高いこれからの時期にも起こる危険性があるということをみなさん知っていましたか?暑い日は汗が蒸発し体温を下げてくれますが、湿度が高い日は、汗が蒸発しにくい体ため熱がこもってしまいます。また、この時期は体が暑さに慣れていないことも要因の一つになります。本校では職員室前、第1・2体育館に熱中症計を設置しています。温度や湿度に注意しつつ暑さ指数も確認して、活動の際の目安にしましょう。

【お知らせ】

本校では、熱中症対策として授業中も水・お茶・スポーツドリンクに限り飲むことができます(特別教室は飲食ができない所もあるので授業担当の先生に確認しましょう)。

水分補給は喉が渴いたらではなく、渴く前に摂ることが大切です。普段あまり水分を摂らない人もこれからの時期は意識して水分補給するようにしてください。



教えて！

歯と口の健康



6月は「歯と口の健康習慣」のため、歯や口の中に関するクイズを出します！いくつか答えられるかな。

Q1、動物はむし歯になるでしょうか？

A、答えは「No」です。野生動物に限りますが、むし歯にならない理由は食べ物にあります。私たち人間は、お菓子やジュースなど甘い物（糖分が含まれるもの）を食べますね。また主食であるお米やパン、麺類にも糖分は含まれています。ところが野生動物が食べる肉や草には糖分がほとんど含まれていません。むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気です。残念ですが人間は、食事の関係上むし歯になってしまう生き物なので、食べた後はしっかり歯を磨きましょうね。

Q2、食べ物はよく噛んで食べた方がいい？

A、答えは「Yes」です。よく「食べ物は30回噛みましょう」と言いますね。それは噛むことに意味があるからです。では、噛むとどんなメリットがあるのでしょうか。1つ目は「肥満予防」です。あまり噛まずに食べると、食事のペースが早くなり、満腹感を得るまでたくさん食べてしまいます。でも、よく噛むと満足感が得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。2つ目は「口臭軽減」です。よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌を洗い流す働きがあるので、原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。その他にも顔の筋肉バランスがよくなったり、胃腸の調子がよくなったり、免疫力を高めてくれたりと良いことづくし！食べるときにはよく噛むことを意識したいですね。

Q3、むし歯は放っておいても治る？

A、答えは「No」です。髪の毛や爪は切ってもまた伸びます。ケガも何日か経てば治ることはみなさんよく知っていますね。それは私たちには「再生する力」があるからです。でも、残念ながら歯にはありません。人間の歯が生え変わるのは乳歯が抜け永久歯になるとき、その1回だけです。むし歯やケガで歯が欠けてしまうと自力で治すことは困難。歯は一生ものです。ずっと使い続けられるよう大切にしましょう。

Q4、歯みがきは力を入れてゴシゴシ磨く方が汚れは落ちる？

A、答えは「No」です。歯ブラシを強く当てると歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。また、歯ブラシがきちんと歯の側面に当たらず、磨き残しの原因に。歯を磨くときは余計な力が入らないよう「えんぴつ持ち」で磨くことがポイント。優しくマッサージするように1本1本丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシだけでは落とせない汚れもあるため、デンタルフロスなども上手に活用しましょう。

★カウンセリングについて★

一人で悩まないで！



希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。
来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。

6月のカウンセラー来校日 11（火）・25日（火）