



令和3年 5月31日
一迫商業高等学校
保健室発行

もうすぐ6月ですね。この時期は梅雨に入り雨が降ることが多くなり気分も沈みがちです。さて問題です。梅雨の時期に美しく咲く花はなんでしょう・・・。正解はあじさいです。

あじさいの色ってすごく絶妙だと思いませんか。あじさいは不思議な植物で育つ土の性質によって色が変わるそうです。酸性の土だと青，アルカリ性の土だと赤色になるそうですよ，面白いですね。私は濃い青色が一番好きですが，みなさんはどうでしょうか。

憂鬱なお天気でも，なにか楽しいことを見つけると心晴れやかに過ごすことができるかもしれません。ぜひみなさんも身近なところに目を向けて楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか。

6月の保健目標：疾病治療の継続と梅雨対策をしよう

●●引き続きしっかり取り組もう感染症対策！●●



学校における基本的な
新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗いとマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」を避ける，身体的距離の確保

※学校でも登校時の健康観察，サーマルカメラでの検温，検温カードの活用，マスク着用，消毒，換気など感染症対策を今後も勧めていきます。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

* * * 6月の保健行事 * * *

行事	月日	時間	対象	留意事項
内科健診	24日(木)	13:00~	1年生・2-2	運動着を忘れずに持ってくること
	25日(金)		3年生・2-1	

今年度の健康診断はこの内科健診で終了です。受けられなかったということがないように注意しましょう。また，今までの健康診断で医療機関を受診しなければいけない人には結果を渡しています（歯科については全員に結果を渡します）。渡された用紙を持って早めに受診するようにしましょう。

こまめな水分補給を！

少しずつ気温の高くなる日も増え始め，日中などは汗ばむことも多くなってきました。これからの時期に心配なのは熱中症です。本校では熱中症対策の一つとして授業中も水・お茶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意識して水分補給するようにしましょう。

6月のカウンセラー来校日

2日(水)

9日(水)

23日(水)

★予約は保健室または及川先生まで！

口の中の健康に気をつけよう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です。先日、本校でも歯科検診がありました。後日みなさんへ結果を配付しますが、歯肉の状態が悪い生徒がずいぶんいたようです。また、歯科校医さんからは、上下7番（前歯から数えて7番目の歯）の磨き残しが多く、歯ブラシが十分に届いていないようだとの指摘を受けました。毎年、歯の状況については学校保健委員会などでも話題にあがるのですが、なかなか改善されません・・・。

歯は一生使うもの。年齢を重ねても丈夫な歯と歯ぐきを保てるように、今のうちから意識して歯みがきをしっかりしましょう！

★歯周病予防は正しい歯みがきから★

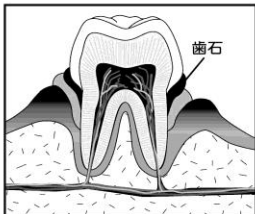
歯周病とは、歯肉（歯ぐき）や歯を支える骨など歯周組織が細菌によって壊されていく病気です。歯そのものには全く問題がなくても起こります。また、自覚症状があまり出ないため、かなりひどい状態になるまで気がつかないことが多いので注意が必要です。今回の歯科検診で、歯肉の状態が1または2だった人は歯周病予備軍。歯肉の状態が悪いため注意が必要です。歯医者さんに相談して正しいブラッシングの仕方を教わりましょう。

放っておくとどうなるの？



軽度（歯肉炎）

- * 歯肉だけが炎症を起こしている状態
- * 歯のまわりに「歯周ポケット」といわれるみぞができる
- * 歯肉が赤くはれて、ちょっとした刺激で血が出やすくなる
- * 正しいブラッシングや歯垢をとることで回復できる段階



軽度（歯周炎）

- * 歯肉の炎症が進み、骨が溶け始める
- * 歯周ポケットが広がる
- * 歯肉が赤紫に黒ずんだり急にはれて痛くなったりする
- * 歯が動いたり、うみがでて口臭がするようになる
- * 歯科で歯石を取ってもらう



中・重度（歯周炎）

- * 骨が溶けて歯がぐらぐらするようになる
- * 歯肉はぶよぶよ、うみがいつも出ていて口臭がひどくなる
- * 歯根が露出する
- * この段階になると歯を抜くしかなくなる人が多い
- 最後には骨が溶けて歯は抜け落ちてしまいます。

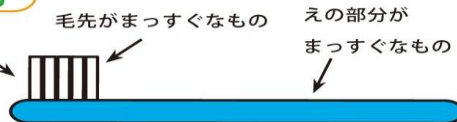
こんな症状はありませんか？ 自覚症状チェック

- ①歯を磨いたり、かたいものを噛むと歯ぐきから血がでる。
- ②歯ぐきから膿がでる。
- ③歯肉が赤く腫れている。
- ④歯肉がやせて歯が伸びている。
- ⑤歯と歯の間に隙間ができてくる。
- ⑥歯がグラグラする。
- ⑦口臭がひどい
- ⑧歯に歯垢や歯石が付いている。

このような症状があったら注意が必要です。比較的軽い初期の歯肉炎は正しいブラッシングで改善できます。マスク生活で歯みがきをサボっている人はいませんか？ 見えないからと油断しては気づいたときには手遅れになっているかもしれません。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

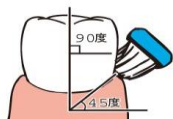


毛が後ろから見えたら交換

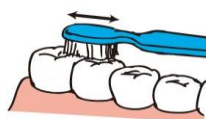


歯のみがき方

1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さきみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく