



令和7年5月30日

一迫商業高校

一迫商業キャンパス

「8020運動」ってみなさん聞いたことがありますか？

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



これは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本という数字は自分の歯で食べるために必要な本数で、これより少ないと硬い食べ物が食べられないなど満足な食生活が送れなくなる可能性があると言われています。大事な歯を守るためには、歯みがきの他にも食生活も大切です。甘い物やジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎには注意が必要です。歯の健康を保つためにも食生活にも気を配りたいですね。

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	25日(水) 26日(木)	13:15～	1年生・3—2 2年生・3—1	運動着着用です。



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にお願いします。
栗原市では高校生まで医療費が無料です。ぜひこの制度を有効活用しましょう。

★カウンセリングについて★

6月のカウンセラー来校日 11日(水)・25日(水)

希望する場合は、当日の朝までに養護教諭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。



健康診断で自分の体に関心を持とう! (歯科健診結果から)

4月から実施している健康診断も、6月の内科検診で終了になります。健康診断を受けた感想はいかがですか。

先日の歯科検診では、校医さんが○(マル)やC(シー)のように記号を看護師さんに伝えていました。どんな意味があると思いますか?あれは、みなさんの「口の中の様子」を伝える記号で以下のような意味があります。

○…治療した歯 C1~4…むし歯(数字はその程度を表しています) Co…要観察歯(むし歯を疑わせる歯)
△…喪失歯(むし歯でなくなってしまった歯) ×…要注意乳歯(お医者さんに相談した方がいい乳歯)

その他にも、顎の状態や歯並び、咬み合わせ、歯垢の付着具合や歯ぐきの状態を「0・1・2」の番号で伝えています。0は異常なし、2は歯医者さんに相談した方がいい状態を表しています。

このように、健診で使われる特別な言葉を意識したり、それぞれの健診を受ける目的を知ってから望むと、ただなんとなく健診を受けたときよりも自分の体に関心が持てるのではないのでしょうか。

健康診断は「自分の健康状態を知る」絶好のチャンスです。昨年に比べて自分はどのくらい成長したか、体に悪いところがないかを知り改善に繋げること、それがセルフメディケーションになります。

6月は歯と口の健康習慣

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎とは歯ぐきに炎症が起こっている状態です。15~19歳の約30%に歯ぐきの出血があると言われています。本校でも、軽度の歯肉炎が見られる人も合わせると、約20%の人が歯肉炎になっていました。

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)です。たった1mgの歯垢の中には、なんと約1~2億個の細菌が潜んでいると言われています。歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを引き起こしやすくなるため、こまめに洗い流す必要があります。それができるのが“歯みがき”です。鏡をみながら丁寧に磨くことを意識しましょう。歯と歯の間に掃除するには歯間ブラシやフロスがお勧めです。また、3ヶ月に1回は定期健診を受けるといでしょう。

歯肉炎チェック

- ・歯を磨くと歯ぐきから血がでる
- ・歯ぐきが赤く腫れている

→このような症状があれば歯肉炎の可能性あります!

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因になる「歯周病」に進行します。歯周病になると、歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入って歯を支える骨を溶かします。すると歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜け落ちてしまうことも…。

☆学校の健康診断はスクリーニング検査(集団の中から疾患に罹っている人や罹っている可能性がある人を見つける検査)です。検査結果に限らず、気になる症状等がある場合は早めに医療機関を受診することをお勧めします。

