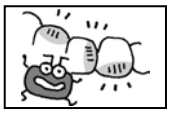
ほけんだより No.2

平 成 ３０年 ６月 ８日
青森商業高等学校　保健室

６月の重点目標　**疾病治療の継続と梅雨対策をしよう**

高校総体では選手も応援の生徒もそれぞれのポジションで、青商生としての誇りを持ち行動できたと思います。また、いろいろな場面で多くの感動があったことと思います。嬉しいことも悔しいこともこれからの生活の糧にしていきましょう。ところで疲れは取れましたか？今月末には定期考査があります。朝晩の気温差も激しいので体温調節に気をつけて、体調を崩さないようにしましょう。



６月４日
～６月１０日

平成 30 年度の標語「のばそうよ　健康寿命　歯みがきで」

歯と口の健康週間

定期健康診断（歯科検診）の結果、歯肉炎の症状がある人が見られました。最近、中学・高校生にも歯周病の人が増えています。ひとごとと思わずに、自己チェックをしてみて、歯周病の疑いがある人は早めに受診して下さい。

ひとごとではありません!!

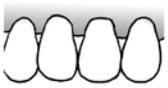
歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

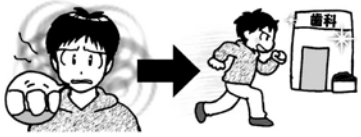
こんなふうに進行します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。
- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。
- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。



③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。
- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。



歯周病の自己チェック

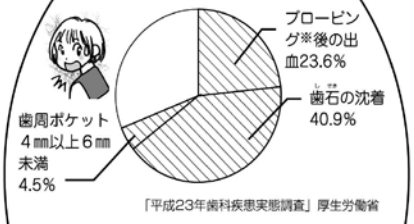
CHECK!

- □ 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
- □ 口のにおいが気になる。
- □ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- □ 歯ぐきが赤い。
- □ 歯ぐきがムズムズする。
- □ 食べものが歯にはさまりやすい。
- □ 歯が長くなってきた。
- □ 硬いものがかみにくくなった。

当てはまるものが３つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。

歯周病の実態

【15～19歳】
歯肉に所見のある者　69.1％

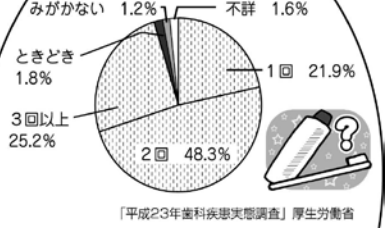


「平成23年歯科疾患実態調査」厚生労働省

15歳～19歳の３人に２人以上（69.1％）に「歯肉の所見」があり、そのうち、歯周病の目安となる「歯周ポケット４㎜以上６㎜未満」の人も4.5％という結果でした。

歯みがきの回数

毎日みがく　95.4％



「平成23年歯科疾患実態調査」厚生労働省

「毎日、歯をみがく」と答えた人の約半数は、「１日２回」。1975年の調査と比べて３倍以上となっています。歯や口の健康についての意識の高まりが反映された結果です。

※プロービング：器具を使って歯周ポケットの深さを測ること。

こんな人はいませんか？

朝スッキリ起きられない	授業中眠くてたまらない	夜、なかなか寝付けない

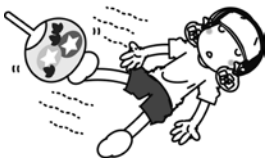
そんなあなたに質問です

Q．夜は何時頃、布団に入っていますか？	Q．昼間、しっかり体を動かしていますか？	Q．寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていませんか？
夜１２時を過ぎるのあなたへ	あまり動いていないあなたへ	思い当たることがあるあなたへ
睡眠時間が足りないのかもしれません。 朝６時半に起きるとして、この時間にスッキリ目覚めるために、夜１１時～１１時半までには布団に入りましょう。	運動不足かもしれません。日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝付きが良くなり、ぐっすり眠れます。	ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝付きにくくします。布団に入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源を OFF にしましょう。

○○○熱中症に注意しましょう○○○

急に暑くなりました。この時期は体が暑さに慣れていないので、それほど高くない気温でも熱中症の危険が高くなります。運動中だけではなく日常生活でも熱中症にはなります。

次のことに気をつけて部活や勉強をがんばりましょう。



＜熱中症の症状＞

１段階･･･「足がつる感じ」「いつもより多い汗」

２段階･･･「頭が痛い」「吐き気」「嘔吐」「体がぐったりして力が入らない」

３段階･･･「意識がもうろうとする」「汗が出なくなる」「皮膚が乾いて赤く、熱くなる」「けいれん」

＜　応急処置　＞

３段階は一刻も早く病院で手当をしなければ命が危険な状態です。すぐ救急車を呼びましょう。

そうなる前に、できるだけ早い段階で手当をすることが大切です。

異常を感じたらすぐに涼しい場所に移動し水分を補給しましょう。

＜　予　　防　＞

1　こまめに水分補給を！（一日２リットルの水分摂取が理想）

2　規則正しい生活をしよう！（早寝・早起きの習慣）

3　服装は白っぽいもので通気性がよく、乾きやすいものを！

4　屋外での活動は必ず帽子をかぶろう！

保健室来室者数

	4月	5月
内科・相談	49 人	85 人
外科	7 人	23 人