

ほげんだより ⑥

南宇和高校
保健室

6月になりました。肌寒い日や蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの整った食事や良質な睡眠の確保など規則正しい生活を送り、自分の体調管理をしましょう。また、天気の変化から気持ちが沈んでしまう人もいるかもしれません。自分にとって最善のストレス解消法を見つけて、心も健康でいられるような生活を心掛けてみましょう。



6月の予定

あと少しで健康診断が終わります。

自分の健康状態を知る良い機会になるので、目的等を理解して受診しましょう。

6月 4日(水)	歯科検診	2年生	当日の朝と昼の歯磨きをしっかりとしておく。
6月 11日(水)	内科検診	1年生	体操服の上を持参する。
6月 18日(水)	歯科検診	3年生	当日の朝と昼の歯磨きをしっかりとしておく。

各検診終了後、結果通知と受診勧告書を配付しています。子ども医療助成制度を利用して病院受診ができるのは、高校生卒業までです。夏季休業期間などを活用して、計画的にむし歯治療や眼科受診などを行いましょう。受診後は、「受診報告書」を保健室まで提出してください。



6月4日～6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。今年度の歯科検診の結果、むし歯罹患率がかなり高かったです。そのため、歯に関する正しい知識を身に付け、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を定着させるとともに、歯科疾患の早期発見・早期治療を徹底して、歯の寿命を延ばして健康の保持増進を図るようにしましょう。



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

毎日の歯みがきを

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）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。



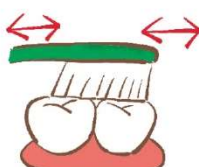
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～

5月31日～6月6日は、「禁煙週間」です。

喫煙は、健康に与える影響が大きいです。また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性などもあり、個人の嗜好にとどまらない健康問題になっています。生活習慣を予防する上で喫煙対策は重要な課題です。高校生の皆さんは、20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。何故禁じられているのか、理由を知り、今後の自分の行動を決定するようにしましょう。

禁煙や受動喫煙防止の普及啓発で、今の私たちにできることを考えてみましょう。

●たばこの害

- ・ニコチンによる依存性
- ・がんになりやすい
- ・呼吸器機能の低下
- ・動脈硬化の促進

●受動喫煙の害

- ・短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇、心筋梗塞を起こしやすくなる。
- ・目やのどの痛み、息苦しさ、動悸、めまい、寒気などの症状が現れる。
- ・三大死因(肺がん、心筋梗塞、脳卒中)のリスクが受動喫煙で2～8割増える。



自分だけでなく、周囲の人への害を防ぐには「禁煙」が一番効果的！



6月10日は「子どもの目の日」と言われています。本校では、希望者と対象者に眼科検診を実施しています。検診の結果、眼科受診を勧められた人は、時間を見つけて計画を立てて受診するようにしましょう。目は一生使う大切な部位です。今だけでなく、将来を見据えて定期的に病院を受診して、病気などを予防する習慣を身に付けましょう。



子 どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。