

ほけんだより

令和 4 年 6 月 1 6 日

川俣高校保健室 No.3

6月に入り、衣替えで涼しげな半袖を着用する姿を目にするようになりました。まもなくやって来る夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。ただ、この時期には気候によってやや肌寒く感じることもあります。「梅雨寒」という言葉もあるように曇りや雨の日は急に気温が下がることもあります。登校前に天気や気温をチェックして体調を崩さないようにしましょう。



静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因 第1位

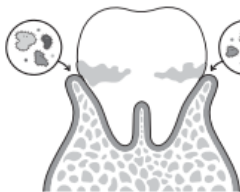
日本人の
40歳以上の
罹患率 約80%

歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重傷で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます！

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行して
はじめて、歯ぐきの
腫れや出血といった
自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、
歯がグラグラし始め、
最悪の場合は
抜けてしまいます。

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

▼歯周病が進行すると、
細菌が歯ぐきから血管の
中に入り込み、体中をめ
ぐるって、様々な病気を引き起
こしたり、悪化させたりします。



- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

最近、ニュースで「国民皆歯科検診」が話題になっていましたね。普段の生活では歯や歯ぐきの痛みなど症状がない限り、歯科医院には行かないのではないのでしょうか。学校では年に1回、検診を行っています。そう、**年に1回のチャンス**なんです！検診の結果、必要な場合に治療を受ければ、むし歯や歯周病の進行を抑えられます。早ければ早いほどいいのです。

歯科医院の情報などを知りたいときは、ぜひ保健室に来てください。



6月17日(金)は球技大会です！

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



◎マスクについては熱中症のリスクが高いことが想定されるため、着用が不要な場面として、体育の授業、運動部活動の活動中などが取り上げられています。身体的距離を確保し近距離での会話は控えた上で、常時換気しながらマスクを外すなど、状況に応じた感染症・熱中症対策をおこなってください。

球技大会で
力を出しきるポイント



夜更かしせず、
しっかり睡眠をとる



必ず朝食を食べて
登校する



準備運動をして
けがを防ぐ



爪を切っておく
長いとけがの原因に

「朝食を見直そう週間」 朝食摂取率調査結果

6月10日(金)に厚生委員が朝食摂取率調査を実施しました。

朝食摂取率 川俣高校全体 **79.5%**(前回94.0%)

1年生 85.7%

2年生 69.2%(前回83.3%)

3年生 82.4%(前回88.9%)



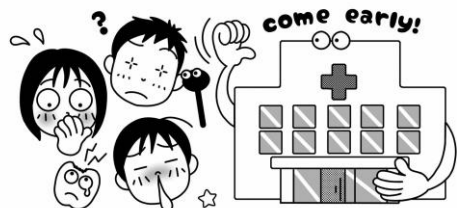
前回に比べて、摂取率が
かなり下がりました(*_*;
食事抜きで1日を元気に
スタートできるでしょうか？



朝食を摂らない背景に、朝起きるの
が遅く、生活リズムが整っていない
場合があります。

決まった時間に起きて食事をしっかり
とる習慣をぜひ身につけましょう。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

定期健康診断で要精検の人には受診をおすすめする文書を配付しています。健康診断は卒業後、就職・進学先でも一生を通して受けていくものです。自分の健康管理をしていくのは自分自身。しかも、高校生は医療費が無料で受けられます。特に3年生は就職や進学の試験前に済ませておきましょう。受診が済みましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。