

# 保健だより

【6月号】  
令和元年6月14日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

梅雨の季節がやってきました。

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節となりました。あじさいの花の色のように天気や気温が変化しやすいこの時期は、私たちの体もその変化に対応し続けており、多少の混乱が起きててもコントロールする体力を持っています。その時々に合わせてこまめに調整を図り、元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 保健室からのお知らせ

### ①健康診断の結果を活用しましょう。

健康診断は“ただ受けるだけ”ではなく、事後の自分の健康生活に活かすことが大切です。治療・相談が必要と診断された人は、自分の健康のための時間を作り、速やかに専門医の診察を受け、受診結果を保健室まで提出してください。（既に受診済みの人は、保護者にサインをしてもらい提出してください。）

### ②冷房対策を行いましょ。

6月～9月の気温の高い日には教室にエアコン（冷房）が入ります。座席によって温度差がみられるため下着やセーターなどで衣服の調整を図りましょう。～閉め切った室内は空気が汚れてきます。教室の換気も忘れずに。～



# 夏に向けての暑さ対策!



本来、おし暑い6月は夏の暑さに慣れてくることが作りの準備期間です。とこから6月からエアコンをガンガンに使っていると体が暑さに慣れてくることがなくなってしまうので、熱中症に気を付けましょう。



服で体温調節を



下着を着よう

～暑さに慣らす方法～

・半身浴で汗をかく

・ウォーキングで汗をかく

・自転車下で汗をかく

※水分補給を忘れた!

からだか暑さに慣らすと

・皮膚の血流量が増える

・塩分の少ない汗をかく

・体温が上がりにくい

・水分補給が回復しやすい

⇒熱中症に気を付けよう!

## 食中毒

食中毒の原因となる細菌は、約20℃で活発になり数も増えるため、これから注意が必要。

食べる前に手を洗うのはもちろんですが、お弁当を持参している人は一緒に保冷剤も入れておくと、食中毒の予防になります。



お弁当・飲み物の常温放置はNG

保健委員担当 3-7  
花田・山崎

梅雨はこんなところに注意!  
～甘く見ると痛い目に?～

## ケガや事故

かさをさして歩いているときは、まわりが見えづらくなり、事故が起こりやすくなります。



つい足元の水たまりに気を取られがちですが、しっかりと周囲を確認しましょう。また、かさをさして並んで歩くと広がりやすいため、周りに気を配ることを忘れずに。

## 気温の差

梅雨を快適に

今年は特に気温の上昇が急なため、例年よりも暑い6月になっています。

逆に「梅雨寒」といって、急に気温が思ったより下がることもあります。こういった寒暖の差で体調を崩しやすいので、薄手の上着などで調節しましょう。

あなたの歯はいま何本ありますか。将来、何本の歯を残しておきたいですか。  
未来のために今から実践しよう。むし歯・歯周病対策 裏面

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした。

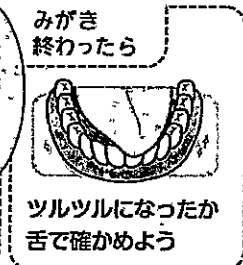
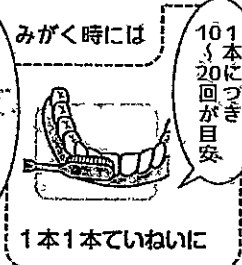
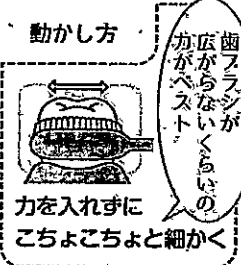
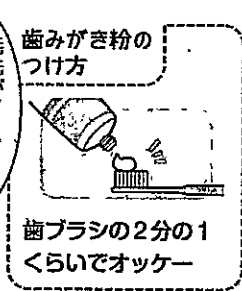
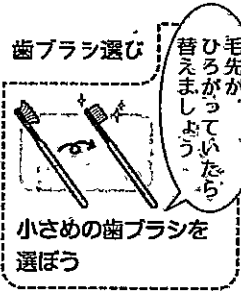
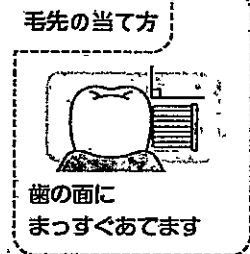
80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合は推計で51.2%、2人に1人(2016年統計)

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことをめざす“8020運動”

普段あまり意識していない歯や口の健康ですが、私たちの生活を豊かにする上で大切な役割をになっています。例えば、むし歯や欠損で食事がうまく取れない、かみ合わせが悪くなり全身の力が入りにくい、発声がしづらくコミュニケーションがとりづらいなど、歯が少なくなると生活の質が下がってしまいます。

また思春期から増え始める歯周病は、単なる口の病気ではなく糖尿病や心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

高校生のみなさんにはあまり想像がつかないことかもしれませんが、自分自身の歯と未来の健康のために、いまのうちから対策しましょう。



歯ブラシで取り除ける歯垢は6割。残りの4割は歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスを活用するなど自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯科医でのメンテナンスが有効です。

歯を守りたい人のための Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



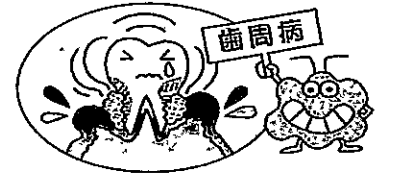
Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。15～19歳の人の中には、歯肉から出血している人が約30%もいました。(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくり返して「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。

