

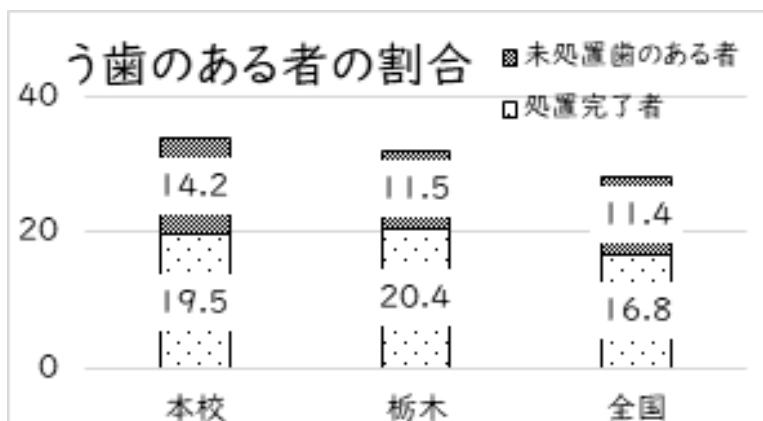


今月の 保健目標

冬の健康について考えよう

秋も深まり、肌寒い日が増えてきました。この時期はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。感染対策をしっかりしていきましょう。今月の保健だよりでは、「歯肉の炎症」について取り上げています。健康診断の結果ではむし歯の人も昨年度に比べて多かったので、ぜひ、自分の口の中を観察し今までの歯みがきを振り返る機会にして欲しいです。

令和6年度歯科検診の結果



う歯のある生徒の割合は、治療済みの生徒84名(19.5%)、未処置歯のある生徒61名(14.1%)を合わせて**145名(33.7%)**でした。全国、県の平均と比べて多かったです。また、今すぐの受診は必要ないものの、検診で**歯垢の付着**、**歯肉の炎症**が見られた生徒も多くいました。

| | |
|-------|-----|
| 歯垢の付着 | 61名 |
| 歯肉の炎症 | 34名 |

歯肉の状態をチェックしてみよう

歯磨きが不十分だったり甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起こしたりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。

歯肉のチェックポイント

| | 健康な歯肉 | 歯肉炎の歯肉 |
|-----|--------|----------------|
| 色 | 薄いピンク | 濃い赤 |
| 形 | きれいな三角 | 丸みのある三角 |
| かたさ | かたい | やわらかい |
| 出血 | なし | あり |

歯肉炎とは…？

- ・歯周病の手前の状態です。
…歯周病は歯を失う理由の第1位！
歯周病になると歯肉の炎症だけでなく、骨が溶け、歯が抜けてしまいます。
- ・歯肉炎は痛みがないので気が付かないことも…
その間に症状が進行してしまいます。
- ・思春期はホルモンの影響で歯肉の腫れや出血が起こりやすくなっています。



脳髄液減少症について

スポーツ活動中に頭や首、背中などの外傷が発生することがありますが、このことが原因で脳脊髄液が漏れ出し減少してしまう「脳脊髄液減少症」と呼ばれる疾患が起こることがあります。スポーツ外傷の後、頭痛やめまいを訴えた際には、水分補給や横に寝て安静を保つ手当てをするとともに、症状が改善しない場合は、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。学校におきましても、このことを念頭に置き、頭や首、背中などの受傷時には、保護者様と連絡をとり、慎重に対応してまいります。

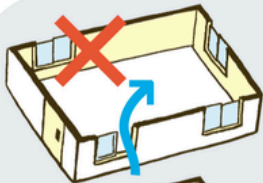
症状

- ◎起立性頭痛などの頭痛
 - ◎頸部痛（首の痛み）
 - ◎めまい
 - ◎倦怠感
 - ◎不眠
 - ◎記憶障害
- など

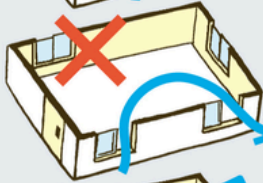
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

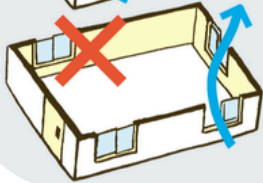
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

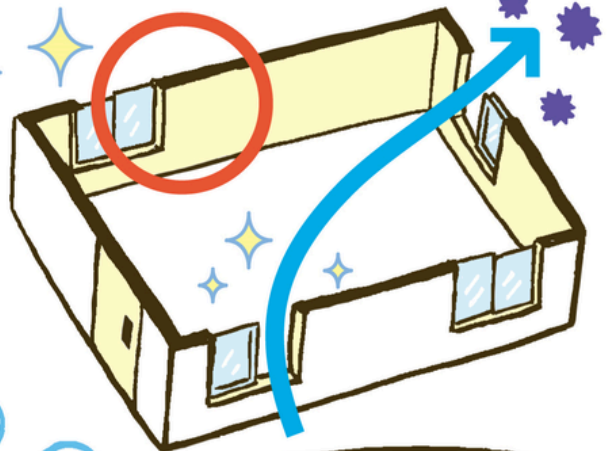


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

小中一貫コーナー

【睡眠とSNS】

寝る前にメディア機器（テレビ、ゲーム、スマートフォン等を使うと、画面から出る光に含まれるブルーライトによって、眠れなくなってしまう。

良い睡眠を取るためにはどうしたらよいでしょうか。



睡眠不足になると...

- ・イライラする
 - ・疲れがとれない
 - ・集中して勉強ができない
 - ・ケガをしやすい
- など心身に影響を及ぼします。

良い睡眠を取るために

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

- ・1日にメディア機器を使う時間を決めておく。
- ・寝る2時間前には使用しないようにする。