

保健だより えがお

令和5年11月7日
鳥取県立青谷高等学校
No.9

11月になり、紅葉が美しい季節になりました。赤く色づいた木々に思わず目を奪われてしまいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。美しい景色を見て、思いっきり深呼吸をすると心が癒やされます。

ただ、この時季は朝晩が冷え込むので、しっかり体調管理を行い過ごしましょう。

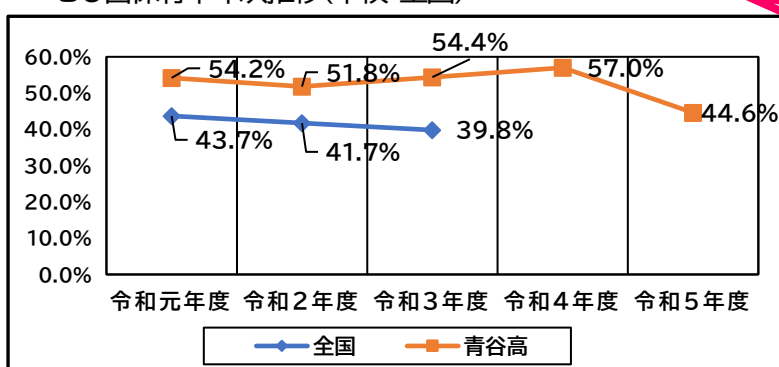


歯の健康 ▶▶自分の歯を大切にしていますか？

みなさんは普段から歯を大切にしていますか？ むし歯の治療は終わりましたか？ 5月に実施した歯科検診から半年になります。11月8日の「いい歯の日」にちなみ、自分の歯と向き合ってみましょう。

【歯科検診の結果より】

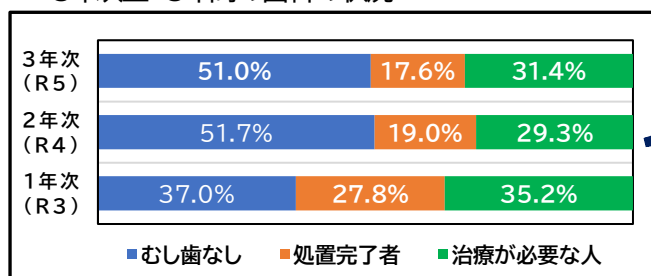
<むし歯保有率年次推移(本校・全国)>



※むし歯保有率：処置完了者＋治療が必要な人
※全国：文部科学省保健統計調査より

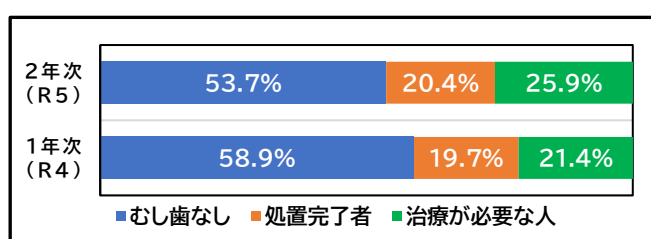
今年度、むし歯の保有率が下がりましたが、全国と比較するとまだまだ高い傾向です。

<3年次生 3年間の歯科の状況>



各年次とも、処置完了者が増えず、治療が必要な人が2～3割いる状況で、あまり改善されていません。

<2年次生 2年間の歯科の状況>



現在の治療状況

今年度、むし歯の治療が必要な生徒が41名。長期休業が終わり現在治療完了者は7名(治療率17.1%)です。まだ34名の生徒が治療を終えていません。治療が必要な人には、夏休み前に黄色い用紙の「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を保護者宛に渡しています。特に、3年次生のみなさんは、**「子どもの医療費助成」は高校卒業(3月31日)までが対象**ですので、今のうちに必ず治療しておきましょう。なお、治療終了後は、「歯・口の健康新結果のお知らせ」の用紙を学校へ提出してください。

重要なのは… セルフケア＋プロケア！

むし歯も歯周病も歯垢が原因で起こります。歯ブラシで歯垢をこすり落とすことで、どちらの病気も防ぐことができます。「食べたらかみがく」ことを習慣にしましょう。



時々まで診てもらえるので、むし歯や歯周病など、口の中のトラブルを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできること。年に2～3回を目安に定期的な受診をオススメします！

良い姿勢で健康的に過ごそう！

青高生の授業中の様子を見てみると、良い姿勢で授業を受けている生徒が何割いるのかなと思うほど、姿勢が良くない人が目立ちます。普段から、癖になっているという人もあるかもしれません。良い姿勢を心がけて、元気に過ごして欲しいと思います。

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
 - 肘をついて座る
 - 寝転んで本を読む
 - スマホを見る時間が長い
 - いつも同じ側でカバンを持つ
- ※1つでも当てはまったら**危険**かも💧

良くない姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

腹部が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が良くないと自律神経が乱れ、気分の落ち込みの原因になります。不調が続くと、うつ状態にもつながることがあります。



*****良い姿勢になろう！*****

立つ姿勢

顎を引く

肩の力を抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おへその下に力を入れる

お尻の穴をぎゅっと締めるイメージ

座る姿勢

背筋を伸ばす

顎を引く

おへその下に力を入れる

足を床につける

椅子に深く腰をかける

良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され、代謝が良くなります。すると、体が痩せやすくなったり、肌がキレイになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると、呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力がアップします。



◇◇感染症情報◇◇

インフルエンザ注意報発令中！！

～私たちができる対策を再度確認しましょう～

ここ数年、流行していなかったインフルエンザ。今年は感染拡大が予想されており、注意が必要です。インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで感染します。感染を防ぐためには、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前に予防接種をすることで、重症化を防ぐこともできます。



インフルエンザウイルスの感染予防対策

手洗い・うがい

外出後や食事前など

マスク着用

人が密集した環境など

換気・適度な加湿

室内の環境に注意

規則正しい生活習慣

食事や睡眠を整える

保健室の

ひと一言



10月は2年次の修学旅行をはじめ、強歩大会、人権教育講演会、体育祭等、高校生活の中でも大きな行事がたくさんありました。各行事とも一生懸命に取り組む姿、特に楽しそうな笑顔の生徒たちが印象的でした。この一瞬を力いっぱい取り組んで、思い出とともに成長を積み重ねてほしいですね。