

保健便り

平成26年度 6月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



6月の保健目標

歯・歯肉の健康管理に努めよう



図書室のコラボ展示コーナー

歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）にあわせて、保健委員・図書委員・文芸同好会のコラボ展示をしています。（6月末まで）
保健委員が生徒及び先生に歯と口の健康に関するインタビューをした内容を紹介し、図書委員が歯と口の健康に関する図書を紹介しています。そして、文芸同好会がイラスト、折り紙でポスターを作成しました。



歯と歯肉の健康について日頃気をつけていることは？（インタビュー）

- 毎食後の歯磨き
- 舌歯磨き
- 早めに歯医者に行く
- 糸ようじ
- ヘッドが小さめの歯ブラシを使う
- うがい
- 歯肉マッサージ などに意見がありました。

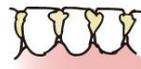
歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



保健室利用状況

単位：人（ ）内の数字はH25年度のもの

月	外科（けが）	内科疾患	その他	心因的症状	合計
4月	10（7）	30（18）	1（2）	3（3）	44（30）
5月	17（12）	31（34）	7（8）	8（11）	63（65）

4月は昨年度と比較して多くの保健室利用者がありましたが、5月はほぼ昨年度と同じ傾向となりました。

保健室エピソード



先日保健室来た生徒が・・・

「私は、〇年〇〇科〇〇〇〇です。～をしていて、けがをしました。カットバンを
いただけないでしょうか？」この言葉に思わず感動！！

しかし、ただ喜んではいけない状況では！？感動するということは、めったに聞けないフレーズだったといえる・・・

ここで、日ごろ保健室来室時気になる言動を思い返してみると・・・

①ノックをしないで、いきなり保健室に入る。

→休んでいる人がいる場合があります。また、部屋に入るときのエチケットとして必ずノックをしてから入りましょう。

②保健室に入るなり、「カットバンください。」「湿布ください。」「えらいです。」

→まず、科・学年・名前を言ってから、状況を説明しましょう。

③「眠たい、えらい、休まして。」とすぐソファに寝転ぶ

→睡眠不足が原因の体調不良、睡眠時間確保のため保健室休養は好ましくありません。自分の健康はしっかりと自己管理をしてください。



7月1日（火）は球技大会です。

けがや病気（特に熱中症）のない大会にしましょう。
昨年度は、けがをした人が8人でそのうち1人が医療機関を受診する大きなけがでした。
今年は、昨年度よりけがや病気の発生を少なくするように一人ひとりが気をつけましょう。

- 睡眠時間を十分にとる。
- 朝食をとる。
- 準備運動を十分にします。
- むちゃなプレーをしない。 など
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 水分補給をこまめにする。

今月の気になった言葉 「未来は自分の中にある」

済んだことと他人は変えられないが、これからと自分を変えられる。これからすることは、何のため、誰のため、何を残すか常に考えていると、自分の願った方向へ物事が進む。人生は偶然ではなく必然です。（「60秒言葉のセラピー」著：黒田クロから引用）