



歯と口の健康について

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。みなさん歯科検診の結果はどうでしたか？

むし歯や歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。この機会に日頃の歯みがきを見直したり、早めに必要な治療を受けたりしてくださいね。

歯肉炎とは・・・

歯肉炎とは歯茎に炎症が起きている状態のこと。15～19歳の約30%に歯茎の出血があると言われている。

- ✓ 歯を磨くと血が出る
- ✓ 歯茎が赤く腫れている



歯肉炎の可能性！

放置すると歯を失う原因第1位の歯周病へ進行する可能性あり



歯肉炎の原因は歯と歯茎の境目についた歯垢(細菌の塊)です。

歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるため定期受診(3か月に1回ほど)をお勧めします。

日本学校保健研修社 健6月号より

熱中症を予防しよう！

湿度が高く蒸し暑い日が続いていますが、熱中症対策は大丈夫ですか？体が暑さに慣れていない時期は、熱中症の危険が高まります。こまめな水分・塩分補給を意識し、体調を整えて夏本番に備えましょう。

6月20日(金)の LHR では、保健委員会熱中症対策チームが作成した熱中症予防啓発動画を各クラスで視聴しました。熱中症の症状や、応急手当のポイントなどをわかりやすく説明してくれました。

熱中症警戒情報が発令された日など、特に危険が高まる日には、保健委員による放送で注意を呼びかけています。日頃から熱中症警戒情報や暑さ指数(WBGT)などの情報を確認し、自分が居る環境の熱中症リスクを意識してみてください。



✓環境
気温・湿度が高い、風が弱い

✓身体
体内の熱発生
暑さに慣れていない、体調不良

✓行動
激しい運動、長時間の屋外作業
水分補給しづらい環境

▶ **熱中症**

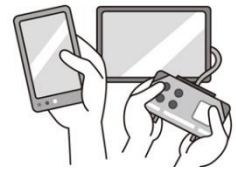


保健委員の啓発活動の様子です

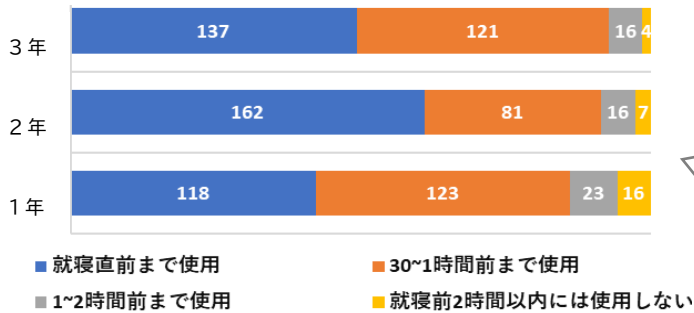


～西高生の健康課題を考える～

保健委員がライフスタイル自己点検結果を考察しました



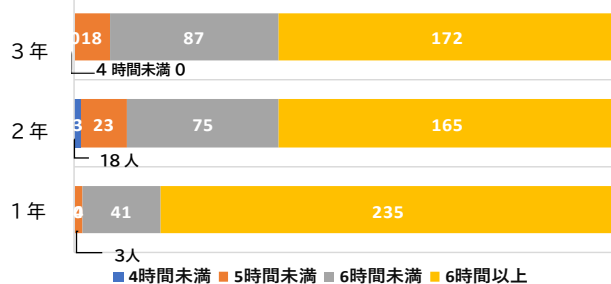
・就寝前のスマホ等の利用状況



■多くの人が就寝直前までスマホを使用している。満足のいく睡眠をとるためには、就寝直前に使用しないほうがよい。
■睡眠時間を増やすために、スマホ利用時間を減らす必要がある。

■6時間未満の睡眠しかとれていない人が約30%前後もいるのは良くないと思う。
■学年が上がるにつれて、睡眠時間が短い人が増加している。

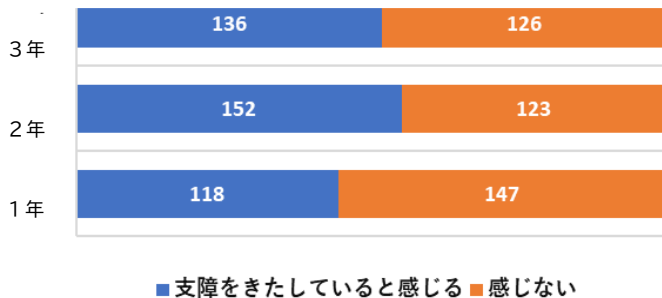
・平日の睡眠時間



■自分のスマホ等の利用は学習や健康に支障をきたしていると感じる生徒が全体の半分くらいいる。



・自分のスマホ等の利用は学習や健康に支障をきたしていると思うか？



6月は希望者を対象に、メディアコントロール週間を実施しました。スマホの使用時間や睡眠時間を記録し、考査前に集中して学習に取り組む様子が見られました。保健委員会では、引き続き睡眠とメディア利用の改善について取り組む予定です。

健康診断結果について

●6月9日(月)は眼科検診(2年該当者のみ)を行いました。

アレルギー性結膜炎の疑いなどがある人に、受診の勧めをお渡ししています。眼鏡・コンタクトの作成や度数変更が必要な人には、すでに視力検査結果通知をお渡ししています。早めに眼科受診や眼鏡・コンタクトの度数変更の相談に行ってください。

●学校医の三島先生より、内科検診についてコメントをいただきました。

「側弯(背骨のゆがみ)の所見が複数の方に認められました。側弯症は、姿勢の悪さや、片側だけに負担がかかる習慣(例:鞆の斜めがけ)によって悪化することがあります。日頃から姿勢を意識し、定期的に体を動かすとともに、左右バランスよく体を使うことを心がけましょう。」

保健室からつぶやき



じめじめとした時期になり、なんとなく気持ちも沈みがちになりますね。気持ちが晴れないときは好きなことに集中したりゆっくり過ごしたりして、心と体をいたわる時間を大切にしてみてくださいね。