

保健便り

平成28年 6月号
八頭高等学校 保健室



6月の保健目標

口腔内の健康管理に努めよう

本年度の歯科検診が終了しました。全生徒に「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」を配付しました。歯科受診が必要な場合は、早めに受診してください。

治療が終了したら、結果を学校に提出してください。

また、健診時は受診の必要はなかった次の状態の人は、特に丁寧に歯を磨くようにしましょう。

シーオー CO	穴があいた状態のむし歯にはなっていませんが、このまま放置するとむし歯に進行する可能性が高い歯があります。フッ化物配合歯磨剤を用いた丁寧な歯みがき（糸ようじの使用）と規則正しい生活習慣（食生活）に気をつけることで状態が改善されます。間食は時間を決めて食べるようにし、糖分は控えめにしましょう。また、かかりつけ歯科医の指導や継続的な管理をおすすめします。
ジーオー GO	口の中の清掃が不十分なために、歯肉（歯ぐき）に軽度の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎に進行する可能性が高くなります。丁寧な歯みがきと規則正しい生活習慣（食生活）に気をつけることで状態が改善されます。自分の歯並びにあわせて丁寧に歯垢を落とすよう心がけましょう。また、かかりつけ歯科医の指導や継続的な管理をおすすめします。
歯垢の付着	歯みがきが不十分で歯垢（プラーク）が付着しています。各家庭での歯みがき（糸ようじの使用）に十分注意して様子を見て下さい。また、かかりつけ歯科医の指導や継続的な管理をおすすめします。

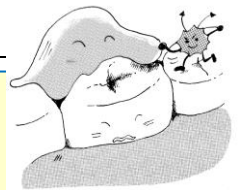


学校に歯ブラシを持ってこよう！！

むし歯予防、歯肉炎予防、感染症予防、口臭予防

・・・いろいろな効果が期待できる歯磨き。

昼食後に歯を磨く生徒がもっと増えることを期待します！！



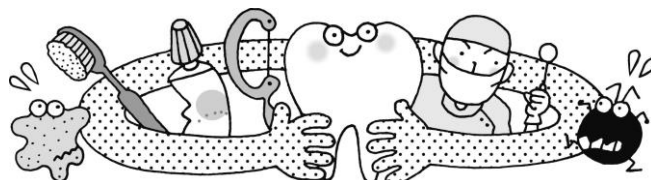
しっかり噛むとこんなにいいことがあります！！

- 味がよくわかる
- 脳を活性化する
- 胃腸の働きをよくする
- 表情が豊かになる
- むし歯や歯周病を防ぐ
- がんを防ぐ
- ダイエットに効果あり
- こころのときに力を発揮できる



カミカミレベルの高い食品は？ あなたが好きな食品はどのレベル？

レベル5	クルミ・フランスパン・せんべい・にぼし
レベル4	刻みキャベツ・かまぼこ・イカリング揚げ・きのこのソテー
レベル3	焼きとり・野菜炒め・ビーフステーキ・食パン
レベル2	ハンバーグ・ごはん・から揚げ・生野菜のサラダ
レベル1	プリン・冷ややっこ・カレーライス・ショートケーキ



梅雨入りし、雨の日が多くなりました。

肌寒い日もありますので、体調管理には十分気を付けてください。

4月・5月の保健室来室状況は次のとおりです。

単位：人（ ）の数字は昨年度

	外科	内科	その他
4月	8（9）	47（36）	4（8）
5月	30（20）	87（48）	15（5）



昨年度と比較し、保健室来室者が増えています。特に体調不良を訴えて保健室に来るケースが多くなっています。自己管理および家庭での健康管理をよろしくお願いします。

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



- 冷蔵10℃以下、
冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を
放置しない



- 食材の温度管理



① つけない

手と調理器具は
いつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して
保管・調理

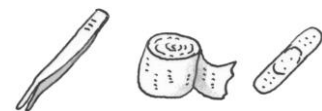


- 包丁・まな板・ふきん等
の殺菌



だんだんと気温と湿度の上昇とともに心配になってくるのが、食中毒です。食品の管理に気を付けましょう。
お弁当の持参時には、保冷剤を利用しましょう。

保健室コラム



先日保健室に来た生徒が・・・

「私は、〇年〇組〇〇〇〇です。～をしていて、けがをしました。手当をしてください。」

状況を的確に説明できる。伝えたいことがきちんと言える。

高校生として当たり前のことに妙に感心してしまった私たち・・・

感心するということは、めったに聞けないフレーズだったといえる・・・のでは??

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保健室に入ってきて、無言でたたずんでいる。

→こちらからたずねないと来室の理由が分からないケースがあります。

自分から要件を話しましょう。

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、学年・組・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、」とベッド休養やソファ休養を希望する。

→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ましょう。