

ほけんだより6月

郡山商業高校 令和3年6月発行 <No 3>

あっという間に中間テストも終わり、一学期も後半戦にはいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。6月といえば梅雨、雨の季節です。1日中じめじめしていると、なんだか気持ちまで暗くなってきてしまいますね。そんな時は、ソファでまったりしてもいいかも。昼寝をされていて気づいたら夜ご飯。なんてこと、よくありませんか？



* 今月の保健だより作成担当者 3-7 加藤 優貴 佐藤 知優 *

6月の健康診断関係行事



6月 2日 (水)	内科検診	2学年
4日 (金)	内科検診	3学年
8日 (火)	歯科検診	全学年
9日 (水)	内科検診	1学年



各健診結果を配布しています

先月から、健康診断の結果により、必要に応じて精密検査や治療のすすめを配布しています。お知らせを手にした人は、できるだけ早く医療機関を受診し、結果を保健室まで提出してください。特に、3年生は、進路で忙しくなる前の最後のチャンスです！集中して自分の進路と向き合うためにも、この機会に積極的に受診してください。毎年受診率が低いため、今年は100%を目指しましょう。



自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の具合が分かるのは、やっぱり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、検温をして家庭記録用紙に自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！また、不調を感じたら、まずは熱を測ってみてください。学校では保健室で測ることができます。

～ しっかりとありますが… 以下の3点は今後も必ず継続して行ってください ～

- ハンカチを持ち歩き、手洗いをこまめにする
- マスクを必ずつける
- 換気を30分に1回以上する（対角に開けると効果的！）

まだまだ警戒が必要です

先月、福島県が再び、緊急事態宣言を発令しました。5月いっぱい、皆さんいろいろな制限に耐えながら生活してきたのではないのでしょうか。解除になったから少し遊びに行きたい。その気持ちは痛いほどわかります。ですがお願いします。もう少し我慢してください。福島県全体でも数こそ減ったもののまだゼロではないのが現状です。国の緊急事態宣言がいまだに解除されていない地域も少なくありません。私たち一人一人の意識にかかっています。大切な大会で結果を残すためにも、友達と思い出を作れる行事を一つでも多く開催するためにも、今、私たちの行動が試されています。

《1 なぜ歯が大切なのか?》



歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

むし歯や歯周病などの歯科疾患が悪くなると
歯がボロボロになる、歯がなくなる



食生活や社会生活に支障をきたし、全身の健康に影響します

《2 むし歯の原因ってなに?》

むし歯は、歯垢（プラーク）と呼ばれる歯の表面についた細菌の塊が、糖分から酸をつくり、歯の表面を溶かしてくる病気です。歯の表面に歯垢がついていて、甘いものをダラダラと食べて歯みがきをしない、そのような生活習慣がむし歯を作る機会を与えてしまっているといえます。



《3 実は怖い? 歯周病にかかわる病気》

＜歯周病にかかわる病気＞

- 誤えん性肺炎
- 細菌性心内膜炎
- 早産・低体重児出産 等



糖尿病、心筋梗塞など、命に関わる病気になるリスクが高くなる

誰もが一度は聞いたことのある歯周病、日本では30代の4人に1人がその症状に悩まされています。実はその影響は口の中にとどまりません。

歯周病にかかわる病気には、左記のようなものがあります。自分の健康を保つためにも、もう少し念入りに歯を磨いてみましょう。



《4 実は大事! 歯ブラシの選び方》

一口に歯ブラシといってもその形は様々です。自分に合った歯ブラシを選びましょう。

毛の硬さは一般的にふつうがおすすめですが、歯垢が気になる人はかためがおすすめです。しかし、力の込め過ぎには注意が必要です。ヘッドは小さいほうが細かなところが磨きやすいため、ポイント磨きにお勧めです。毛先はフラットだと全体は磨きやすいものの磨き残しが多くなりがちです。歯並びが気になる人には山切りが、つい力を込めすぎてしまう人には細い毛先のもののおすすめです。

次に歯ブラシを購入する際は、ぜひ参考にしてみてください。