

Health 6月



平成28年5月30日
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

昨年度の保健室来室者数は、のべ1580人。月ごとで来室者数を見てみると、一番多かったのが6月の259人（のべ）でした。また、学校の管理下においてケガ等をした人が申請する日本スポーツ振興センターの災害発生件数も6月は年間で2番目に多い13件でした。これはどういうことなの？と思ったあなた！よく考えてみてください！『6月は季節の変わり目で体調を崩しやすい！そして梅雨の雨で濡れた路上は滑りやすく自転車事故が多発する！』6月は危険がいっぱいです。しかし、この記事を読んだ皆さんは大丈夫！今日から自分で健康管理を行う、「**アクティブ健康観察**」を始めましょう！そして自分の健康を守りましょう！

～ 美高あるある劇場 ～

「アクティブ健康観察」とは



自分の健康課題を発見し、解決していく健康観察です！

- 朝 ①自分の体調について考えてみよう
②今日、自分はどれくらいがんばれるのか見極めよう
③それを家族や担任の先生に伝えよう
- 夜 ④寝る前に今日の自分の健康状態を振り返り課題を見つけよう
⑤課題解決の為にどんなことをしたらいいのか考えよう



これで明日から元気いっぱい！かも！！

①昨日寝る前に気付いたんだけど、私、帰ってからずっとラインとかしてて、寝不足なんよね～。

②たしかに、授業中いつも寝とるよね。

④それがいいかもよ！私も時間を決めようかなあ。一緒にしたらできそうだね。

③授業頭に入らんし、今日から使う時間とか決めようかなあ。



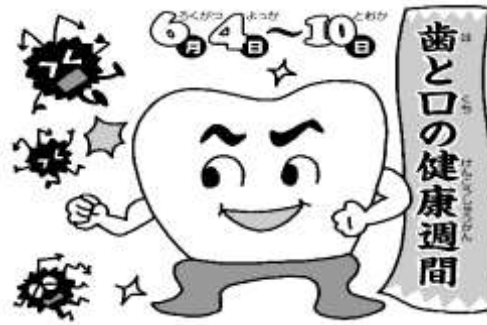
高2 美鈴

高2 緑

スマホが手放せない17歳

健康に興味のある16歳

こうして、二人は「アクティブ健康観察」を続けたのであった。

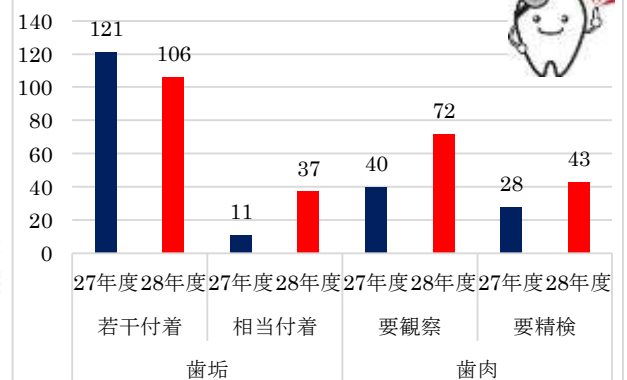


4月に実施した歯科検診の結果を受けて、受診して治療を開始した人もいますね。

昨年度の結果と比較してみると歯垢と歯肉の状態が悪くなっていることが分かりました。早めに受診すると、症状の早期緩和+ひどくなる前に治療するので費用が安く済むという利点があります。



(人) 歯垢及び歯肉の状態 (歯科検診の結果より)



世界で一番患者数が多い病気…歯周病

歯周病とは

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病にはセルフケア×フロケア 2つのケアのタッグで予防！

セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずいろいろなものを食べる

フロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

フロスしますか？ それとも…？

Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐる、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか？ それとも…？

梅雨時に気をつけたいこと

食中毒に要注意！

熱中症対策、忘れずに

ろうかツルツル。走らないで！

心までジメジメしないで～

☆募集コーナー ☆

平成28年度広島県歯と口の健康週間の一環として、図画、ポスター及び標語を募集します。興味のある人はぜひ、保健室に来てください。詳しい要項を渡します。締め切りは6/9です。

「歯の標語、考えながら歯磨きしよう！」