

保健だより No.3

令和7年6月
石岡商業高校保健室



歯と口の健康について

5月15日に歯科検診を実施しました。担任の先生から配付された結果を確認し、むし歯がある人、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられた人は、早めに歯科医院を受診し、治療を受けるようにしてください。

歯科検診の結果

- むし歯がある人・・・75人（全体の約22%）
- 歯垢の付着がみられた人・・・41人（約12%）
- 歯肉に炎症がみられた人・・・32人（約10%）

受検生徒数:334人

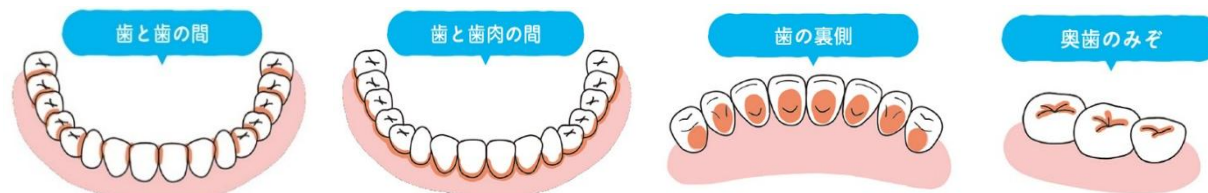
ちゃんと歯みがきはできている？



きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！



寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



『健康教室』（東山書房）、『健』（日本学校保健研修社）より資料引用

身体測定について

- 日程 6月17日（火）3時限目11:05～ 3年生
6月18日（水）4時限目12:10～ 2年生
6月19日（木）3時限目11:05～ 1年生

○場所 大会議室

○服装 制服

○検査順 クラスごとに、出席番号順で行います。クラスの順番は当日までに連絡します。

○項目 身長 → 体重 → 視力

○お願い ・眼鏡を持っている人は忘れずに持参し、矯正視力を測定しましょう。
・コンタクトをしている人は、コンタクトをつけていることを係の人に必ず伝えましょう。

※欠席者は、6月23日（月）昼休みに保健室で実施します。



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする...という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

