

6月のほけんだより

令和4年6月17日
鹿児島工業高校保健室

梅雨に入りました。梅雨の時期に咲く花と言えばあじさいですね。あじさいの英語名は「ハイドラランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来と言われています。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨が連続と気持ちが下向きになりがちですが、植物にとっては大切な雨です。皆さんも元気に乗り切りましょう。6月は気温や天気の変化に体が追いつかず、新学期の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期です。朝ごはんと睡眠をしっかりとり体調管理を行いましょう。

また、悩み等を一人で抱え込まずに誰かに相談できていますか？相談することで楽になることもあります。身体だけでなくこころの休養もしっかりとりましょう。

雨
の季節は気を付けて

事故・ケガ
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！

食中毒
細菌の活動が活発になるので注意！

気温の変化
暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいですので注意！

○**事故・ケガ**…朝、自転車で登校中のケガが増えています。安全運転に気をつけていても雨で道が滑りやすかったり、周りから巻き込まれる可能性があります。時間に余裕を持って登校してください。

○**食中毒**…食中毒の予防3つのポイント「つけない」…ハンドソープで手を洗う。調理前、食事の前後、トイレ後など。「増やさない」…低温で保存。お弁当はバッグに保冷剤を入れておきましょう。「やっつける」…中心まで加熱。

○**気温の変化**…汗をかいたらタオルで拭く、下着の替えを持ってくる。肌寒いときは上着を羽織るなど、衣服の調節を行うこと。急に蒸し暑くなると熱中症に注意が必要です。30分に1回は水分補給、涼しいところで休憩する、体調が悪いときは無理しない。

手洗い・手指消毒できていますか？

昨年、工業化学系3年生が実施したバイオ実習の授業において、校内で皆さんの手が触れる部位にどのくらい細菌がついているのか調べてくれました。その結果は下の写真になります。左側は何も付着していないプレート（培地）です。下の写真は、校内の①エレベーターのボタン②男子トイレの手すり③女子トイレの手すりから採取した菌を培養したものになります。

※培養とは、微生物あるいは多細胞生物の細胞や組織の一部を人工的に最適な環境下で育てることです。



この結果から、皆さんの手が触れるところにはたくさんの細菌が付着しているということがわかります。手洗い・手指消毒の必要性を実感しますね。トイレは細菌だらけです。トイレ後はハンドソープでの手洗いをしっかりと行いましょう。また、廊下やトイレ等の不特定多数の生徒が集まる場所で、マスクを外しての会話や飲食は控えましょう。相手のことを思いやりモラルを考えた行動をとってほしいと思います。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

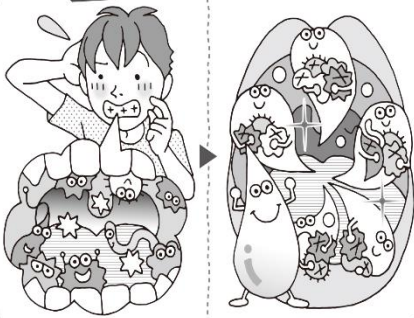


歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

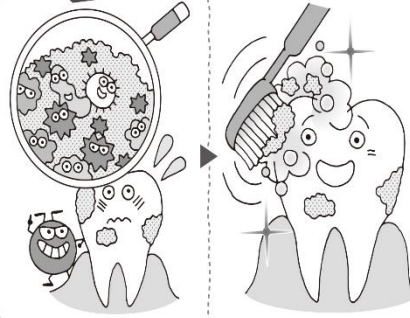
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

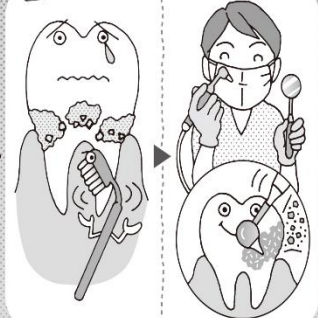
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

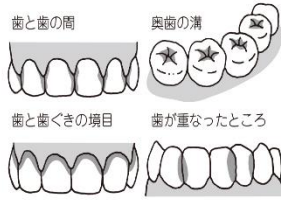
◆だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

◆歯みがきのポイント!



- 歯垢が得意やすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを!



半年に1回は行こう!

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

先日、全学年歯科検診がありました

学校歯科医の先生方からコメントをいただきました。

- むし歯をそのままにしている。治療に行かない生徒が多い。理由を聞くと、「忙しくて治療に行く時間がない。」と答えたいです。

高校生の今の時期がとても大切です (歯科医師より)。

- 昨年と全く同じ歯の状態の生徒がいた。治療に行っていない。歯石 (歯の汚れがさらに放置され、石灰化した石のような硬いかたまり) がぎっしりついてた…。
- 一人の生徒でむし歯が10本以上いた。むし歯が多い生徒は多い。



中には、むし歯が一本もなくきれいな歯の生徒もいましたが、治療が必要な生徒が多くみられました。6月中に治療勧告書を配布します。**もらったら早めに歯科医院を受診してください。** 痛いからと言って後回しにせず、**健康な歯を自分で守りましょう。**