

# 信かんたどり6月

令和元年度  
南砺高等学校 保健室

## 健康診断を今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療(受診)のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください(※受診の結果「異常なし」となることもあります)。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。



健康診断が一段落しました。みなさんの協力のおかげで、スムーズに終わることが出来ました!ありがとうございます。

さて、先日配布した、歯科検診の結果はどうしましたか?机の中や、鞆の奥底に眠っていませんか?『要受診』と書いてあった人は、早速受診の予約を入れてみてはどうでしょうか。口の中の環境を整えるのは、未来の自分のためにもなりますし、エチケットのひとつです。

今年度の歯科検診の結果は、例年と比べて『要受診』が少ない結果となりました。平高生が、日頃から歯磨きに力を入れているからですね。素晴らしい!!しかし、歯磨きで廊下を占領したり、歩きながら歯ブラシをくわえたりするのは、大変危険です。歯を大切にする行動力を、先を見通した行動力にも繋げてくださいね。

みなさんの家では、カレーを作った後、どのように保管されていますか?酸素量が少なく、生暖かい鍋の中は、食中毒が増殖する絶好の環境とされています。食べきれぬ量を作るか、作り置きの場合は、いくつかのタッパーに取り分けてすぐに冷蔵庫に入れて保管しましょう。おうちの人にも確認をしてみてください。



気をつけてほしいのは、家での作り置きだけではなく、飲みかけのペットボトルや、いつ開けたか分からないお菓子にも注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたその日のうちに飲み干し、お菓子は、賞味期限にかかわらず、開けたら出来るだけ早めに食べて、食中毒と無縁でいられるように気をつけてください。

## レバンの中、大丈夫?



## 000001560

歯科検診で、歯科医の先生からこう言われた人はいませんか?これは、顎関節・歯並び・歯垢・歯肉の順に、それらの状態を0~2で表したもので、0は良好、1は経過観察が必要、2は受診が必要という意味です。歯垢や歯肉で2を言われた人は、早めに病院を受診することをお勧めします。

## 歯垢と歯石の違いって?

### 歯垢とは



食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。

### 歯石とは



歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。  
糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。  
早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがた液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しつかりと

最近、相談の来室者が増えました。私は、悩むことは悪いことだと思いません。悩みが、成長を促してくれるチャンスにもなることが多いからです。悩むことは、身体も、脳も、心も、発達段階を着実に歩んでいる証拠だと思います。ただ、気になることがあります。みなさんの、その行動は、自分も相手も大切にしているといえますか?まずは、“アサーション”についてもっと知ってほしいです。そして今は、ネットやSNSの時代です。情報が錯綜しています。自分の感情や噂話をSNSで表現する前に、その言葉がもたらす影響についても想像し、考えてほしいと思います。

アサーション

検索

# 厚生委員会 corner

～ シ"×シ"×、ハ"ハ"ハ"ハ" ...

6月

「はた"着」「着かえ」でスッキリ

雨の多い梅雨どきになりました。夏に向けて気温が高くなるだけではない、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、バ"バ"バ"バ"したり、体が冷えたりしてしまうので、汗をかいたらすぐ"カ"オ"ル"カ"ル"ン"ガ"チ"で"ふ"き"と"ろ"ことか"大"切"。そしてさらに気持ちよく過ごすポイントが「はた"着」です。

はた"着"を"変"え"る"こ"と"に"お"て"...

→ ③ 汗を吸いとってくれる

○ 服の中の温度や湿度を保つ

○ 清潔



汗をかくのは、私たちの体にある、熱を冷やすための仕組みです。うまく使えば、あつい季節を乗り越えましょう!!!

# 厚生委員コーナー

## 〈梅雨時の体調不良に注意!!〉

梅雨の時期にいろいろな体調不良で悩まれることはありませんか? 風邪、頭痛、腹痛、目まいなど「いかか」でしょうか? 実は、梅雨の時期はとてども体調を崩しやすい気候になっています。

### ○ 梅雨の時期に起こりえる体調不良

#### 1. 自律神経の乱れ

気温や湿度のば"ら"つきによって自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がた"る"い」、「頭痛」、「腹痛」といった症状が現れます。

#### 2. 湿気による生活への影響

梅雨の大敵といえは「湿気」。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まります。



体調に気をつけてすごそう!