

保健だより

令和2年12月
いわき総合高校 保健室



朝晩の冷え込みが厳しい季節になってきました。みなさんの体調はどうでしょうか？空気が乾燥しているため、湿度の低下などによるインフルエンザ等の感染症の流行も懸念されます。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高められるような生活ができるといいですね。



歯科検診が行われました。早めの歯科受診を！

歯科検診結果について、10月下旬に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」という歯科受診勧告書を配付しました。「疾病異常」の欄にひとつでも○がある人は、早めに歯科を受診し、治療や指導を行ってもらうことをお勧めします。



◎受診時に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を医療機関で記載していただき、その用紙は担任の先生または保健室に提出してください。

＼今年度の本校生の歯科検診結果／

未処置のう歯がある者	
男	55人
%	30.90%
女	102人
%	26.70%
う歯がない者	
男女	240人
%	41.50%

※全校生徒数＝男子183人/女子395人



歯科検診でCOという言葉に耳をしませんでしたか？

GOという言葉もあります。それぞれ歯と歯肉の状態を表している言葉で、いずれも歯科受診をすすめています。

◆CO(要観察歯)・・・むし歯になりそうな歯のこと。むし歯に進行する前に適切な指導や治療をしてもらうことで、健全な歯へと戻していくことが目標です。

◆GO(歯周疾患要観察者)・・・軽度の歯肉炎があるが、適切な処置をすれば炎症が消退するような状態のこと。

◎CO・GO どちらも、早期の歯科受診による指導や治療が効果的です。

むし歯に移行したり、歯肉炎が悪化したりする前に対処することが重要です。◎むし歯がないからOKではなく、COやGOがないかどうか歯や口腔の状態を知るための大切な見方のひとつです。

学校歯科医 宮澤先生からのアドバイス

～健康な歯を維持するために「食習慣のポイント」～

次に当てはまる食習慣はありませんか？



- ✓グミや飴などを頻繁に摂取している。
- ✓野菜ジュースを摂取している。
- ✓炭酸ジュースを摂取している。



これらはいずれも、むし歯になりやすい食習慣と言えます。これらの食品に共通していることは、糖分を多く含んでいるということです。むし歯は、口の中にあるむし歯の原因菌(ミュータンス菌)が作る酸が歯のカルシウムを溶かすことで起こりますが、酸は食べ物に含まれる糖質を使って作られます。そのため、糖分の多い甘い食べ物や飲み物をだらだらと食べていると、酸の産生量は増えるため、むし歯になりやすくなります。体と歯の両方の健康を考えると、野菜ジュースを頻繁に飲むというよりは、野菜そのものを摂取することが一番です。グミなども頻繁に食べるというよりは、食べる頻度を減らすなど、糖が長時間口腔内に存在しないような工夫をしてみましょう。

むし歯ができる原因



参考資料：日本歯科医師会 ライオン歯科衛生研究所

換気と加湿が肝心！教室の環境を整えよう！



換気

新型コロナウイルスやインフルエンザ感染予防対策として、換気が有効です。

休み時間ごとに換気を行い、きれいな空気の入れ替えをしましょう。

教室の両側の窓と廊下側の扉を開放しましょう！

これからますます気温が低くなります。寒い空気が嫌で換気を後回しにしてしまいがちですが、きれいな空気を吸うことで気持ちもスッキリしますよ！声をかけ合いながら、積極的に換気をしていきましょう。



加湿

11月末、保健委員会の生徒に手伝ってもらい、各教室に加湿器を設置しました。

12月より、教室内の暖房設備が稼働しています。暖房の使用により、持続的な湿度低下が予想されます。冬場に流行する病原体は乾燥した場所を好みます。湿度を適切に保つことで感染症を予防できます。

加湿器を有効活用して、教室内の湿度維持に努めましょう！

最適な湿度は40%～60%とされています。

各教室に温湿度計があると思いますので、参考にしてみてください。

自宅などに加湿器がない場合は、代わりに濡れたバスタオルなどを干すことで加湿効果が期待できます。

時間が経つとバスタオルがカラカラに乾いている…なんてこともあります…そのくらい空気が乾燥しています△



各教室に手指消毒用アルコールを設置していますが、こまめに使用していますか？

感染症対策の基本は手洗いです。すぐに石鹸による手洗いができないときは、アルコール消毒だけでも有効ですよ。保健室では、各教室のアルコール消費量をカウントしていますが、教室によって使用量に差があります！気づいたときに積極的に使用してみてください。

※アルコール消毒は、アルコールが揮発するときの脱水作用で殺菌効果が得られます。

また、水で濡れている手に使用してしまうと十分な消毒の効果が期待できません。

濡れていない手に使用し、アルコール消毒液が乾燥するまで、十分に刷り込むことを意識しましょう！

手洗い、換気、加湿、アルコール消毒等は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症対策にもなります。ただ、これらの予防策の大前提となるのが、自分自身の免疫力を高めておく必要があるということです。ウイルスなどに負けない健康的な体こそが一番大切です！スマホやゲームに夢中になり、ついつい夜更かしをしていませんか？偏った食事になっていませんか？規則正しい生活が何よりも大切ですよ(^O^)