

保健だより

6月号



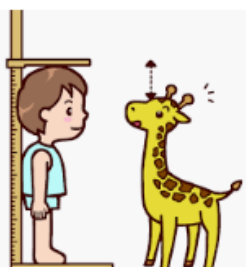
群馬県立伊勢崎清明高等学校 保健室

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。毎日の気候の変動で体調も崩しやすく、心も体もいまひとつ調子が出ないという人もいるのではないのでしょうか。調子がでないときは、今の自分の体調と向き合い、がんばってきた自分を労い、少し休養する選択も必要です。ゆったりと自分のペースを取り戻していきましょう♪

4月から行われてきた健康診断の結果はいかがでしたか。「受診勧告(おすすめ)」を受けた人は、医療機関で医師の診察を受け、早期発見・早期治療で自身の健康状態を維持しましょう。

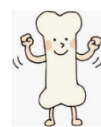
令和5年度 身体測定結果について ～全国・群馬県の値は令和3年度の結果～

		身長(cm)			体重(kg)		
		本校	群馬県	全国	本校	群馬県	全国
男子	1年	169.2	168.3	168.6	61.4	60.6	59.0
	2年	169.7	169.2	169.8	59.7	61.6	60.5
	3年	171.4	170.8	170.8	61.2	63.9	62.4



		身長(cm)			体重(kg)		
		本校	群馬県	全国	本校	群馬県	全国
女子	1年	156.1	157.5	157.3	50.8	51.4	51.3
	2年	157.8	157.4	157.7	52.5	52.4	52.3
	3年	158.4	157.5	158.0	54.0	53.2	52.5

学校での身体測定の目的は、「身体の発育状態はどうか」「疾病の有無はどうか」「栄養状態はどうか」など健康状態を確認するためです。



昨年より体重が増えてしまった!と気にしている人いませんか? 体重が増えているのは健康に体が育っている証拠です。特に女子は、大人のからだへの準備段階であるため、女性としてのからだの機能を守るために脂肪を蓄えようと体重が増加しやすい時期でもあります。また、男子は女子よりも成長する時期が遅いため、20歳ぐらいまで身長が伸び続ける人も少なくありません。そして、成長には個人差があります。

毎年、新年度に実施する身体測定は、自分自身のからだの変化と向き合い、食事や運動、睡眠時間など生活習慣を見直す機会としてください。

睡眠の大切さ ～学校保健委員会での学校内科医 武井先生のお話～

睡眠は、“質の良い・眠りの深い睡眠をとれているか”が健康に大切であると言われています。睡眠時にはストレスと大きく関わりのある“副腎皮質ホルモンのコルチゾール”が作られ、朝に最も多く分泌されるそうです。そして夜には少なくなり、“コルチゾール”が身体の一日の活動リズムを整えてくれています。昼夜逆転の生活や睡眠時間をしっかり確保できない状態は、“コルチゾールというストレスホルモン”の分泌バランスが崩れ、心身に影響が出やすくなってしまうことがわかっているそうです。

早寝早起きを心がけ、睡眠をしっかりととり、健康な状態を維持して元気に毎日を過ごしましょう♪



歯科検診の結果はいかがでしたか？



検診の結果、むし歯や歯肉炎またはその疑いがある人には、受診のおすそめを配布しました。

今年度の歯科検診で“歯肉炎または歯肉炎の疑い”と診断を受けた人は

1年 147人(73.5%)、2年 183人(77.2%)、3年 131人(66.2%) でした。

清明生の 6～7割の人に歯肉炎またはその疑いがあることがわかり、学校歯科医の須田先生から「歯みがきが上手にできていない人が多いように見受けられる。夜寝る前の歯みがきをしっかり行い改善してほしい。」とご指導いただきました。また、食生活も大きく影響するそうです。よく噛んで時間をかけて食事をするこゝが、だ液の分泌を高めたり、歯の形成にも良い効果が期待できるそうです。

歯肉炎や歯垢の付着は歯みがきで予防することができます。正しい歯みがき習慣を身につけ、自分自身で歯と口の健康を手に入れましょう。生涯を健康に過ごすために“歯と口の健康を保つこと”はとても大切です。

歯肉炎って…どんな病気??



歯肉炎とは、歯周病の中でも初期の段階で、歯茎に炎症が起きている状態をいいます。歯茎が腫れたり、歯磨きのときに血が出たりという症状が見られます。歯肉炎は、しっかりケアすれば症状は治まてきます。しかし、歯肉炎の状態が長く続くと、歯が抜けてしまいます。口臭の原因にもなります。

歯周病の直接的な原因は “歯垢（プラーク）”！

【健康な歯茎】



色 ⇒ 薄いピンク色

形態 ⇒ 歯と歯の間に入り込んでいる

感 触 ⇒ 弾力性に富み、引き締まっている

出 血 ⇒ 出血しない

【歯肉炎】



歯周病の疑いには
こんな症状も…

口臭

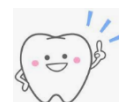
色 ⇒ 赤みを帯びる

形態 ⇒ 丸く厚みを持って膨らんでいる

感 触 ⇒ 腫れてプヨプヨしている

出 血 ⇒ 軽い刺激でも出血しやすい

正しい歯みがき習慣で、歯肉炎・歯周病を予防できる！



歯周病やむし歯の原因となる歯垢（プラーク）は、生きた細菌の塊です。歯とほぼ同じ乳白色で水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいをするだけでは取り除くことはできません。しっかり歯みがきをして、この歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。

☆ 歯の表側、裏側、噛み合わせの面と、分けて磨くようにしましょう。

☆ 磨き残しを防ぐため、歯磨きする順番を決めてから磨きましょう。

☆ 寝る前に 15 分ぐらい時間をかけて磨きましょう。



“夜寝る前の歯みがき”がとても大切！

～80 歳まで自分の歯を 20 本保てるように！～

時間をかけてやさしく丁寧にブラッシングをしましょう！