

保健だより

6月号



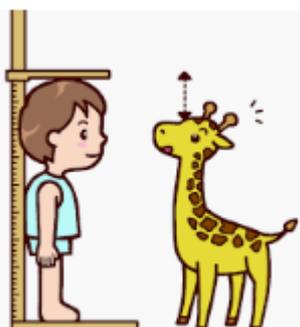
伊勢崎清明高等学校 保健室

6月に入り、関東も梅雨入りし肌寒く感じる日が続いています。「梅雨寒(つゆざむ)」という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。また、梅雨から夏にかけては「高温」と「多湿」でジメジメとした蒸し暑い日もあり、毎日の気候の変動で体調も崩しやすくなると思います。衣服の調節や正しい水分補給で体調を自己管理してください。この季節は細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発しやすいので、お弁当の管理にも工夫しましょう。

健康診断も今月ですべての検診が終了します。すでに受診を済ませ、「受診報告書」を提出してくれた人もいますが、まだ受診していない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4年度 身体測定結果について ~全国・群馬県の値は令和2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						
高1	168.4	168.8	168.8	59.2	59.3	58.9
高2	169.8	169.6	170.2	61.1	61.3	60.9
高3	170.7	170.5	170.7	62.9	63.3	62.6



	身長(cm)			体重(kg)		
	本校	群馬県	全国	本校	群馬県	全国
女子						
高1	157.2	156.6	157.3	51.6	51.6	51.2
高2	157.6	157.6	157.7	52.5	52.2	51.9
高3	158.0	157.7	157.9	52.9	52.5	52.3

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。学校保健安全法の第11条~18条により、身体測定は毎年決められた時期に行うのが義務化されています。



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。

睡眠にはゴールデンタイムがあるという話を以前には言われていましたが、“質の良い眠りの深い睡眠をとれているか”が健康にも美容にも有効であると言われています。

成長期真っ只中にいるみなさん! 1日1日を大切に過ごしてくださいね♪



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、受診のおすすめを配布しました。

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 138人(57.3%)、2年 126人(62.7%)、3年 106人(44.7%)でした。

清明生の5~6割の人が歯肉炎またはその疑いであることがわかり、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、う蝕有病者(むし歯保有者)は、111人(22.7%)でした。

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ってきます。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 ⇒ 腫れてブヨブヨしている
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!