

# 保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和3年6月

梅雨どきは、蒸し暑い日があるかと思うと、肌寒い日もあります。体調管理の難しい時期ですが、睡眠・食事をしっかりとって乗り切りましょう。

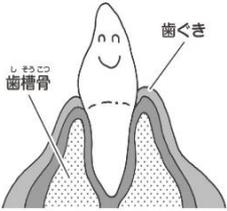
新型コロナについて、県の警戒レベルが「感染対策期」から「感染警戒期」に切り替わりましたが、全国的には感染拡大は収まっていません。引き続き感染症予防に努めましょう！

## STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

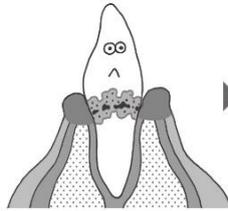


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

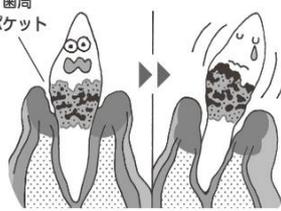


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

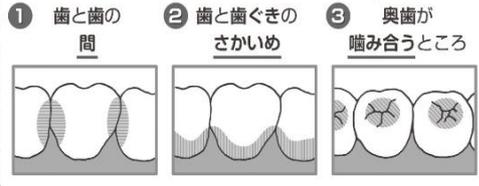
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで！ STOP!

### 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

みがき残が多いのはココ!



プロケアで！ STOP!

### 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

### 歯科検診があります

6月16日(水) 全学年  
22日(火) 欠席者

★朝の歯みがきを忘れないようお願いします!

### こんな誤解をしていない? 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



### 保健室からのお知らせ

コロナ禍における女性への支援として、生理用品を寄附していただきました。

(50音順)

- 花王サニタリープロダクツ 愛媛株式会社
- 大王製紙株式会社
- ユニ・チャーム株式会社

女子生徒全員へ配布予定です。保健室にも予備として保管し、活用させていただきます。

また、からだのことなど、何か心配なことがあれば、気軽に相談してくださいね。

### 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる?
- 無理してない?
- 休めいしうか

体調に変化はないが、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

