

8月のほけんたごより

宮城県小牛田農林高等学校
令和5年8月28日
保健室

約1ヶ月の夏休みを終え、学校が始まりました。25日(金)に、久しぶりにみなさんの顔を見て、「学校におかえり！今日は、よく学校に来たね！！」と1人1人に伝えたい、そんな気持ちでした。

猛暑はまだまだ続きそうです。暑さ対策をしっかりと行うことはもちろんのこと、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。最初はエンジンがかからなくても、だんだんと調子が戻ってくるはずですよ。さあ、ここからまた頑張っていきましょう★



歯を大切にすることをしましょう！

夏休み前のHRの時間に、保健委員から歯科保健講話の報告がありました。むし歯予防のためにできることとして、間食について、歯みがきについて、生活習慣についての説明がありました。

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位と言われています。歯周病とは、歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまることが原因となり、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっていると言われ、10代にも見られます。

歯みがきはむし歯だけでなく、歯周病予防のためにも大切です。高校生のうちに、歯を守る生活をしっかりと身につけましょう。また、できてしまったむし歯は、歯科に行って治療することが大切です。治療が完了するまで通院しましょう。

歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

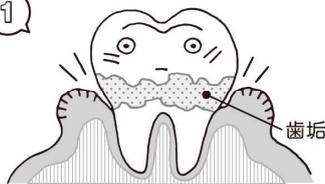
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。



治療証明書の提出をお願いします

今年度の健康診断の結果、受診が必要と言われていた皆さん、治療はすすんでいますか？治療が終わりましたら、保健室へお知らせください。報告書を紛失した人は、口頭での報告でもよいです。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取るということが何よりも大切です。

なりすまし の被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



スマホがあれば、いつでもどこでも誰とでもつながることができる時代になりました。夏休み中、みなさんはスマホをどのように使っていましたか？保健室の会話で、「今、気になっている人がいるんだ。同じ趣味の人とつながっている。めっちゃいい人！」「アプリでつながった人と遊んだ。」とか聞こえてくることがあります。心配していることを伝えても、「先輩の友達だから大丈夫。」「変な人じゃないよ。大丈夫！」と安心している様子です。

このようにお話ししてくれる生徒は氷山の一角でしょう。だって誰にも知られずにつながることができる時代ですからね。ネットにつながる危険性を伝えるとともに、困った時には誰かに必ず相談することも伝えていきます。世の中にはいろいろな人がいます。自分を大切にしてくださいね。



◎お話ししてみませんか？◎

夏休みが明けて、みなさんの体調や心の中はどうでしょうか？

- 朝起きられない
- 夜に眠れない
- 体調が悪い
- 重たい気持ちがいっぱい
- 不安しかない
- どうしたらよいか分からない



あてはまることがあり、しんどい方はまずはお話をしてみませんか？悩みや不安を言葉にすることで、自分の心の中がスッキリしたり、今自分がどんなことで悩んでいるのかを明確にできたりします。

モヤモヤがたまっているなど感じたら、自分の周りの信頼できる人に相談をしてみてください。

友達・家族・担任・顧問・保健室・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーでもかまいません。あなたは一人ではありません。

★8・9月のスクールカウンセラー来校日★

8/28 (月)・9/4 (月)・9/11 (月)

★8・9月のスクールソーシャルワーカー来校日★

8/30 (水)・9/15 (金)

相談を希望する人は、保健室・担任の先生に相談してください。