

# 保健だより

2015. 7 No. 4 福島高校 保健室



時間を大切にして  
有意義な夏休みを

## むし歯の治療は夏休みの間に済ませよう！！

今年度の歯科検診結果がまとまりました。(表①②参照)。

本校生のむし歯総本数(=未処置歯本数+う蝕による喪失歯本数+処置完了歯本数)は、1年282本、2年生348本、3年生519本であり、学年が上がるにつれてむし歯(未処置歯)と治療が済んだ歯(処置完了歯)の本数が増えています。また歯垢と歯肉の状態からは、歯肉炎の症状が男子に多くみられます。

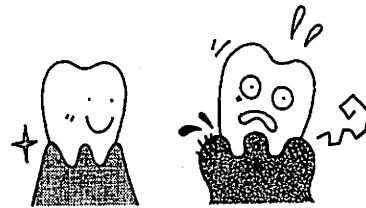
	1年	2年	3年
う歯なし者	219	201	156
治療完了者	66	80	103
要観察歯保有者	25	20	32
未処置歯保有者	10	16	22

	1年	2年	3年
歯列・咬合1(定期観察)	15	15	9
" 2(専門医の診断)	2	2	1
歯垢1(若干の付着)	8	17	23
" 2(相当の付着)	0	2	0
歯肉1(定期的観察)	36	42	33
" 2(専門医の診断)	0	2	0

### 酸蝕症にならないように!



炭酸飲料やお酢、クエン酸などにふくまれる酸で歯が溶けることを酸蝕症といいます。だから飲みをしていると、歯が溶けやすくなるので注意して!



歯肉炎の直接的な原因は歯垢です。「丁寧なブラッシング」で改善ができます。

### <むし歯や歯肉炎を防ぐために気を付けてほしいポイント>

- ① 中学校までは校内での飲食は給食以外原則なかったはずですが、高校では昼食時以外でも飲食が可能です。いつでも買って食べたり、飲んだりすることができるのは便利ですが、少量ずつでも飲食をする回数が増えるとむし歯はできやすくなります。
- ② 高校生になってからもお昼休みなどに校内で歯磨きを続けていますか?
- ③ 夜、勉強をされていてそのまま寝てしまうことはありませんか? 歯磨きをしないで寝てしまうことが多い場合は夕食後すぐに磨いてしまうことをお勧めします。
- ④ スポーツドリンクも糖分が入っています。部活中などに飲んだあとはうがいだけでもしておくといいですよ。(ドリンク剤を飲むことがある人も糖分が多いので注意が必要です)

今現在むし歯がない人も、今後の食生活習慣には気を付けてください。むし歯は自然治癒しません。他の病気と同様に早期発見、早期治療が大切です。むし歯は疲労などのストレスがかかった時などに急に痛みだすことがあります。

今後、受験や研修旅行など大事な場面で痛んで困ることがないように夏休み期間を利用して必ず治療を済ませてください。



・2年生各クラスの保健委員16名を対象に実施しました。

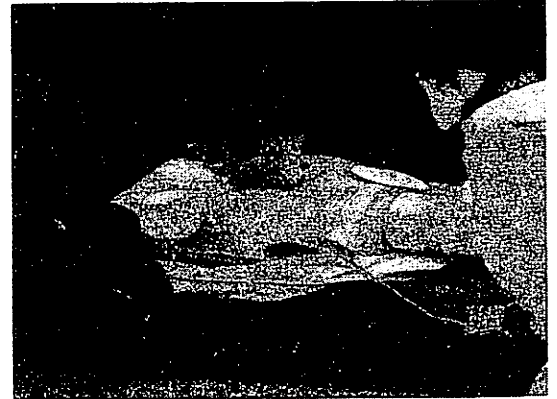
救急車が到着するまでの平均所要時間である7分の間、チームで胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDを用いた救命措置を続けるということを経験しました。みんな、「長くて、こんなに大変だとは・・・」という感想でした。

<保健委員の感想から>

胸骨圧迫や人工呼吸、AEDの装着などの方法は保健の授業で学んだので、ある程度はできる自信があったのですが、そう簡単ではないことを痛感させられました。

「周りに誰もいなかったら」「人工呼吸をすることをためらう場合は」「刺青がある人にAEDは使えるか」

教科書にはひと通りの流れが書いてありましたが、いつでもお手本のような状況だとは限らないので、あらゆる場合を想定しておく必要があると思いました。



ほけんしつ抄③ 「保健室の様子から」

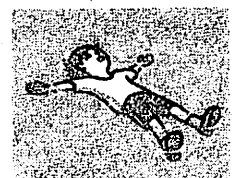
7月までの保健室利用状況は、のべ167人と昨年度よりもやや増加。体調不良の背景には睡眠不足やストレスを抱えた人がいました。ストレスは誰にでもあるものですが、「~でなければならぬ」という捉え方が強いと体も苦しくなります。例えば「規則正しい生活が大切だから毎日同じ時間に寝ないとだめ。排便は毎日なければならない。」など。確かにそうあることは理想かもしれませんが、しかし人間は生き物なので体調は日々変化しますし、一人で生きているわけではないので思った通りにいかない時もあるものです。鎌田寛先生の講演にも「人生は波のようなもの。いい時も悪い時もあるんだ」という言葉がありましたね。

「ウイテマテ」は万が一水の事故に遭遇したときの対処法として覚えていて欲しいことですが、「大きく息を吸って大の字に手足を広げる」姿勢は物事が上手くいかないときにも有効だと思います。

苦しい時は焦らないで「ウイテマテ」。

そんな時は「ウイテマテ」!

夏は水の事故が多くなる季節です。あなたの身にも起こらないとは限りません。そんなもしもの時に備え、覚えておきたいのが、「ウイテマテ(浮いて待て)」です。水の中に落ちた時は、助けが来るまで浮いた状態で待つほうが、命の助かる確率が高くなると言われています。まずは大きく息を吸って、仰向けに浮き、大の字に手足を広げます。手は水面より下にとするとよいです。あごを上げると、鼻と口が水面から出て、呼吸がしやすくなります。また、浮力になったり体温の低下を防いだりするので、服や靴は脱がずにいましょう。



保健室が移動します!! :耐震工事のため7/21から保健室は2棟1F(地学講義室隣り)になります。