

保健だより6月号

令和元年6月21日発行

保健室

歯科検診の結果

むし歯のある人 治療を済ませた人

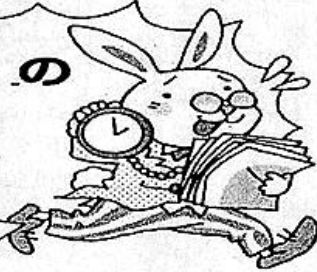


大島高校全学年746名検診（令和元年6月14日申告分）

本校は、今年度4月に歯科検診を行っています。5月のPTA総会時に治療対象の生徒や保護者の皆さんに歯科検診の結果と受診の勧めを配付しております。提出期限がありますので、放課後や休日を利用し、歯科受診をお願い致します。

歯を失うことのリスクとして、栄養の吸収を妨げる、運動能力を低下させる、老化を早める、認知症を進行させるなど近年の研究で、歯から体全体への影響度が高いことが周知されるようになりました。80歳まで20本の歯の維持を目指してみませんか？

歯科・視力検診受診の勧めの
提出期限は
6月21日です



皆さん、文化祭お疲れさまでした。

6月になって、急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。梅雨が明けたら、奄美のピカピカの夏はすぐそこですね♪

6月4日～10日は
歯の日の健康週間

歯科検診の結果は
どうでしたか？

746人中365人がむし歯や歯周病などの所見ありでした。早めの受診をお願いします。

早期受診でこんなにいいこと

治療期間
を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み
を避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費が
お得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。

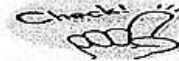


「受けたら終わり」ではなく、
検診から治療にバトンタッチ！

STOP! 熱中症!

脱水症状を簡単に見分ける方法

親指の爪を押すと、つめの色は白くなります。離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。汗で水分・塩分を失う前に、こまめに水分補給しましょう！



頑張った
大賞

保健委員が毎月不定期で、各トイレの清掃状況をチェックしています。

今月トイレ掃除を頑張っていたクラスを勝手に表彰しちゃいます(^_^)

判定は A:良好 B:普通 C:不良もしくは清掃されていないとあり、Aの評価が多かったクラスを我が校のモデルトイレと認定します。

発表!

第1位 2-4女子(管理棟2階)

第2位 2-5女子(和親館3階)

第3位 3-5女子(南棟2階)

以上、全て女子トイレとなりました。

トイレ清掃担当の生徒の皆さん、いつもありがとうございます。トイレは生徒、職員だけではなく、一般の方も使用する我が校の顔ともいえる存在です。日頃からきれいに保つ使用方法を心がけたいですね。



梅雨の生活

①雨

お洋服が濡れないように、生野原を避ける。水分を多く取り、保冷剤と一緒に保管。

②虫

お洋服の縫い目が濡れないように、虫に注意！お風呂を清潔に。

③カビ

お風呂を清潔に。お風呂を清潔に。

④汗

汗に熱くなって汗ばんだら、速乾が効くお風呂マット。お風呂を清潔に。

⑤臭

お風呂内が臭いやすくなるので、お風呂を清潔に。お風呂を清潔に。

⑥水

お風呂内が臭いやすくなるので、お風呂を清潔に。

ほけんだもも

1-1 最上 1-2 真 1-3 榮
1-1 大茂 1-2 寿 1-3 漱田 4 森
生徒保健委員会 作成

令和元年6月21日(金)発行

数字 止 歯 と 口 の 健 康

20本
食生活に満足する歯の本数
自分の歯が20本あると食事が
おいしく食べられると言われています。
そこで、日本歯科医師会が推進
しているのが、80歳になっても自
分の歯を20本以上保つこと
という「8020運動」
今では2人に1人が
達成できています。

30回
理想的なかむ回数
たくしゃかむと、食べ物を
細かく砕けるので消化の際に
内臓の負担を軽減できます。
唾液が出やすくなり菌を洗い流
してむし歯予防にもなります。
満腹感が得やすいため肥満
予防にも効果的。目指すは
ひと口30回以上!!

歯ブラシで取除ける歯垢
残りの4割は、歯
ブラシでは届かぬ
歯と歯の隙間など
に隠れています。歯
間ブラッシングやフロスで
取り除きましょう。
しかし、それでも100
%取り除くのは不可
能。定期的に歯医者さ
んへ行っ、てフ口の目
でみせらうと安心です。



日米 歯 み が き 専 情

治療費が全然違う!
日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い
治療費で済みます。これに対して全員が保険
に入るわけではないアメリカでは、歯の治療
費がかなり高額。
むし歯一本に数万
円かかることも。



むし歯の予防意識
治療費の問題もあり、アメリカでは絶対にむし
歯にやらないようにしなせよ! という予防意識が
高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯にな
らば歯医者へ行、て治せばいい」という意識がある
ようです。治療費が安いからといって油断
せず、問題が起る前に歯医者さんへ行、て、
歯を大事にする習慣を作りた、てですね。



歯周病がからだ全体に 影響するってホント?



ホントです。歯周病を放、ておくと、
歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒
素などがどんどん増えていきます。

それが血管がに入り込むと

それが血液に入り込むと

心臓病・脳卒中……血管
が詰まりやすくなるため、
狭心症や心筋梗塞、脳卒中の危険が高ま
ります。糖尿病……糖の代謝が妨、げられ糖尿病が
悪化します。早産・低体重児……子宮の収縮が早まる早産
に、胎児の成長を妨、げたり、低体重児出産のリスク高、

健康を支える歯み
がきは、しっかり
と

サラサラとネバネバ どちらも大切

唾液を分泌する唾液腺の代表は、耳下腺、
顎下腺、舌下腺の3つ。それぞれ出る場所
は、それぞれサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺 → サラサラ
顎下腺 → ネバネバ
舌下腺 → ネバネバ

サラサラ唾液は、
口の中を潤して、食べ物の消化を助けて、
また、口の中の細菌を洗い流して、
口の中を清潔に保ちます。ネバネバ唾液は、
口の中の細菌を捕まえて、
口の中の細菌を洗い流して、
口の中を清潔に保ちます。

意外に大切な唾液。たくしゃかむは、
しっかりかむこと!

どこのから来る? 食中毒の原因菌・毒

腸管出血性大腸菌 (O157) など、カ、ンセ、ロ
バク、ターなどは動物の腸の
中にいます。肉を十分に焼か
ず、生肉を食べると発症し
ます。
サルモネラ菌は動物の肉
や卵などに付着します。
肉や卵を食べるときは、
十分に加熱して食べます。
セ、リ、チ、菌は河川や土などに
多く存在します。土や水につ
き、生野菜や生肉を食べると
発症します。

