

# ほけんだより



令和2年6月12日発行  
大島高校 保健室



奄美は5月10日に梅雨入りをし、早くも約1ヶ月が過ぎました。ぐずついた天気や、この蒸し暑さに雨のジメジメはいやだなあと感じますが、田んぼのお米や畑の野菜、植物にとってははが育つには恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかも。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

## ミュウタンス菌を倒せ

**Round 1 大事な歯がねらわれている!**  
口の中のミュウタンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす **VS** **だ液**

大丈夫 / ふだんからミュウタンス菌を洗い流してらんだ

ミュウタンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに **攻撃力アップ!**

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

**Round 2 歯垢ができてしまった!**  
だ液だけでは洗い流せなかったミュウタンス菌が歯垢に…

歯垢 **VS** **ハブラシ**

大丈夫 / 上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング 3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1〜2歯ずつ小さざみこころこかす

**Round 3 歯石ができてしまった!**  
歯垢がずっととれなかった歯垢が歯石に実身

歯石 **VS** **歯医者さん**

大丈夫 / 専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。年に2〜3回を目安に、定期的に受診しよう。

まだまだある! **だ液のパワー**

ミュウタンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。ここで活躍するのがだ液! 中性へと戻してくれるんだ。さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 歯垢のかみかみ

みがき忘れのないように気をつけよう

**プロの法ワザ!**

と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができると「歯周病」になってしまうんだ。歯医者さんは、歯周ポケットのせうじもしてくれよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう!

### 保健室からのお知らせ

~「目指そう!! 受診率100%」~

昨年度、視力・歯科の受診率は約86%でした。今年度は100%を目指しています。

視力と歯科で受診の必要する生徒へ6月5日に受診勧告書を配付しました。放課後や土曜、部活動休養日等を利用し、早めに受診や治療をしましょう。勧告書を配付する前に治療が終了している場合は、「家庭記入欄」に保護者の方に記入していただき、提出してください。提出の締め切りは8月24日(月)です。

各クラスの受診状況グラフを保健委員が作成しています。6月は歯科、夏に視力も事務室前の掲示板に貼りますので、クラスの状況などチェックしてみてくださいね!

### スクールカウンセラー相談日の案内

大島高校

スクールカウンセラーの相談日について、詳細な日程が下記の通り決定いたしました。新型コロナウイルスで大変な状況の中で、心身の不調を感じていなくても、原因のわからないモヤモヤや、目ごとの迷いの中で感じている、悩みや不安など、どんな小さなことでも構いません。何かのきっかけがあるものがあっても、カウンセラーに相談してみてもどうでしょうか。おのひっきり取り取るヒントが見つかるかもしれません。本校では、スクールカウンセラーが年間12回設置され、生徒の皆さんの相談に応じています。

<令和2年度>  
スクールカウンセラーの業務予定

月	日	曜日	時間帯
6	24	水	13:30~16:30
7	8	水	13:30~16:30
9	9	水	13:30~16:30
9	23	水	13:30~16:30
10	7	水	13:30~16:30
10	28	水	13:30~16:30
11	18	水	13:30~16:30
12	9	水	13:30~16:30
1	20	水	13:30~16:30
2	10	水	13:30~16:30

相談内容はスクールカウンセラーとしての守秘義務のもとご守られます。

相談場所: 大島高校 教育相談室(管理棟4階)  
相談員: 島スクールカウンセラー一丸内弥生(上級教育カウンセラー、公認心理師)

- 相談は「予約制」になりますので、担任の先生や保健室の先生に連絡申し出てください。(相談時間は出席扱いになります。)
- 人数が多い場合は待機時間等を日時の決定をします。
- 1回の相談時間は、基本的に50分程度となります。
- 日程や時間に変更がある場合があります。その際は生徒便でお知らせします。

# ほけんだより6月

生徒保健委員会  
 担当: 1-1 谷口、永島  
 1-3 粟飯原、峯  
 1-5 岡山

## 歯科検診の結果を上手に活用

歯を守るポイントに

おしらせ  
 「歯科検診の結果のおしらせ」を  
 確認したかな?

「異常なし」だった人は  
 その調子!  
 しかし!  
 こんな言葉が  
 書いてあった人は  
 注意が必要だ!

CO	新着の歯 に注意	新着の歯。ほうっておくと虫歯 に注意
GO	軽度の歯 の虫歯	虫歯が軽度である。ほうって おくと虫歯が進行する
GI	重度の歯 の虫歯	虫歯が重度のため歯科医受診 が必要

でも大丈夫。  
 「CO」や  
 「GO」のうちなら  
 もとの健康な状態に戻る  
 可能性が「高」なんです。  
 そのために大切なことが...

**毎日の歯みがきだ!**

- 歯みがきのコツ
- 歯ブラシの毛先を  
まっすぐに立てる
  - 毛先が広がらない  
程度の軽い力で  
みがく
  - 1回みがきに動かして  
1〜2本ずつみがく

- 歯みがきを正しくする
- 歯と歯の隙間を  
食べかすを  
食べかすを  
食べかすを
  - 歯垢を  
歯垢を  
歯垢を
  - 歯垢を  
歯垢を  
歯垢を
- 寝ている間に増大  
 しまった細菌をみが  
 ぎで落とすことが

実は私も「CO」と言われた  
 ことがあるんです...

毎日の歯みがきを続けたおかげで  
 私もほらこの通り。

「異常なし」だった人も「CO」と  
 言われた人も、ていねいな  
 歯みがきを習慣にして、  
 自分の歯を大切にしよう!

約100年前の  
 写真

ある栄養家の報告  
 1975年5月  
 2. 世界中の食生活  
 の変化が食生活に  
 影響を及ぼす  
 食生活の変化が  
 健康に与える影響  
 食生活の変化が  
 健康に与える影響

新鮮な野菜や果物を調理するよりも  
 工夫を凝らす「お弁当」を食べる。実践。  
 数ヶ月後には体脂肪が減少し、体脂肪回復。  
 脂肪も減ったという報告  
 お弁当を食べるよりも  
 新鮮な野菜や果物を調理するよりも  
 工夫を凝らす「お弁当」を食べる。実践。  
 数ヶ月後には体脂肪が減少し、体脂肪回復。  
 脂肪も減ったという報告

R環境に優しい3R?

ゴミを減らすための3Rって?  
 (Reuse) くりかえし使う  
 (Reduce) 減らす  
 (Recycle) 再利用する

さらに無駄をなくすため、  
 気づけたポイントが盛りだくさん

(Refuse) 断る  
 本当に必要なもの  
 以外は拒否する  
 と断ることも大切。  
 エコバッグを持参するのモリです。

(Repair) 修理する  
 傷んでもすぐは捨てる  
 修理(ケチケチ)など、  
 長く使う工夫をしましょう。

6月5日は「世界環境デー」  
 私たちができることを  
 考えてみましょう

R

歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日お風呂の時に歯ぐきを見ることはあっても、歯ぐきをじっくり見る機会はないかもしれません。歯ぐきの状態を知らないと、歯ぐきの健康を維持することができません。思春期はホルモンのバランスや生活習慣の変化が、歯ぐきの健康を起す「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき  
 色: くらげ色  
 形: 歯と歯の間にしっかりと入り込んでいる  
 弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき  
 色: 赤い色や帯状になっている  
 形: 歯と歯の間の三角の穴が広がって帯状になっている

歯肉炎に気づいたために  
 歯ぐきと歯の間を  
 しっかりとみがく!  
 ・定期的に歯医者さんに  
 診てもらおう!