

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 11

2015.3.13



少し一息ついて、新年度に向けて準備しましょう

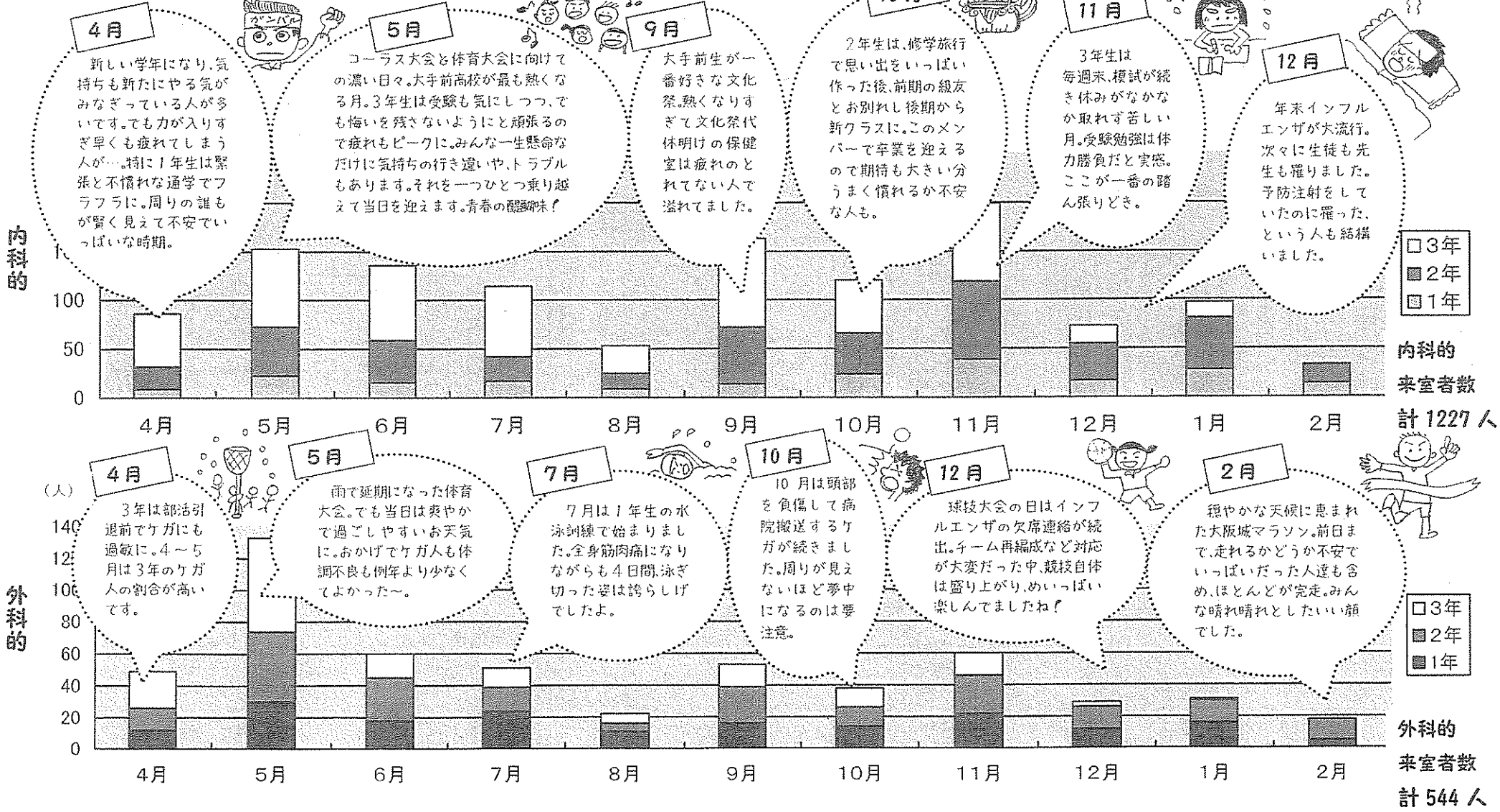
保健室からの春休みの宿題 上靴を洗おう

新入生が入ってくると、まささらな上靴を履いているので、すぐに1年生と2・3年生の区別が付きます。小学校の時には毎週持ち帰って洗っていたのに、高校になってまだ1度も洗っていない人はいませんか？この機会に持ち帰って洗いましょう。気持ちもスッキリしますよ。



1年間の保健室の来室状況から


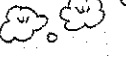
下記のグラフは今年度の保健室来室者数を月別に表したものです。どんな時に体調を崩しやすいか、ケガをしやすいか振り返ってみましょう。そして新たな学年に向けて、自分が健康に1年間過ごせるようイメージしてみてください。



3月2、3日の登校日。「久しぶりに満員電車に乗って気分が悪くなりました…」という声をちらほら聞きました。朝のラッシュには慣れてきていたようでも、しばらく間があくと、体にこたえるようです。

春休みのんびりするのはいいいですが、朝遅くまでだらだら寝ている人は、新学期が始まったら辛いですよ。大手前高校の4月はいきなりスタートダッシュ。勉強はもちろん、5月のコーラス大会、体育大会に向けて超多忙な日々が待ち構えています。それを乗り切るだけの体力を、この春休みの間にしっかりつけておきましょう。

回復力のある体と、
疲れにくく柔らかい心を
育てましょう！
新年度も、元気な高校生活を送れますように。

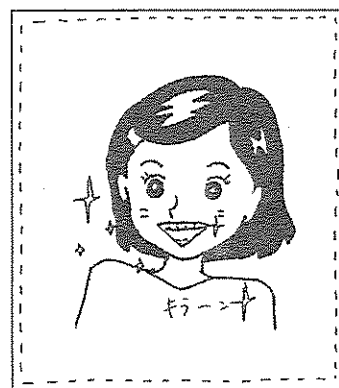
春休みには治療に行こう *が。



この1年間で視力が落ちている人もいます。今使用しているメガネやコンタクトは、授業中に支障はありませんか。自分に適したものを処方してもらうよう、眼科で診てもらいましょう。

春の検診でむし歯や歯垢、歯肉炎のあった人は、治療は済みましたか？むし歯がなかった人も、年に1度は歯科医さんへ行き、歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。むし歯がないからと油断している人ほど歯磨きがおろそかになり、気がついたら歯周病が進んでいた…、なんていうこともあります。

学校歯科医の福田先生が、生徒のみなさんにも知っておいてほしいと右のコラムを書いてくださいました。自分は大丈夫だと過信せず、口腔ケアを心掛けましょう。



学校の管理下(授業中、部活動中、学校行事中、登下校中など)における災害(負傷、疾病など)で医療機関を受診した場合は、医療費が出ます。

医療点数が500点(窓口での支払額が3割負担の場合1500円)以上が対象です。給付申請は保健室に申し出てください。必要な書類をお渡します。

歯科豆知識

学校歯科医 福田和彦



歯周病

最近テレビで特に歯周病に関する番組あるいは歯ブラシやマウスリンスの広告が以前に比べ、多くなっていることにお気づきの方もいるかと思いますが。

確かに日本人のむし歯の保有率は減少しており、逆に歯周病の罹患者は80%を超えるとわれ、むし歯より歯周病のために歯を喪失する方が多くなっています。

歯周病は歯周病菌による生活習慣病で、誰でも罹患する危険性があり、進行すると歯槽骨の崩壊を招く病気です。



また、歯周病菌は歯の喪失だけではなく、心臓血管系の病気ともかかわっていることが明らかにされてきています。公表されている研究では、歯周病のある人は歯周病のない人に比べ、6年から18年という長期間の追跡調査で、心臓病を起こすリスクが20%から180%も高くなっていることが明らかにされています(James D.Beck 教授、米国ノースカロライナ大学教授)。そのメカニズムについては、実際に歯周病菌を使って現在も研究が続けられており、だんだん明らかにされてきています。

このようなこともありテレビ番組でも取り上げられる機会が増え、予防商品の広告も多くなっていると思われます。このリスクは重度の歯周病に罹患している方についてのもと思われますが、なんといっても予防が第一。「口腔内の健康状態が良好なことは、全身のより良い健康につながる」ことは確かなことです。