

# 6月のほげんだり

令和5年6月15日  
大村高校保健室



高総体も終わり、梅雨の時期になりました。期末考査も近づいてきましたね。考査当日に力を発揮できるよう、学習は計画的に、身体に無理がないように行っていきましょう。睡眠は記憶の定着にとっても大切です！

また、雨が多いこの時期には、食中毒が増えたり、道路が滑りやすく、自転車通学時の転倒による怪我が増える時期です。食事や登下校の際には十分注意しましょう。

## 雨の季節は気をつけて

- 事故・ケガ**  
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！
- 食中毒**  
細菌の活動が活発になるので注意！
- 気温の変化**  
暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいですので注意！

## 飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。  
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

## 転んで怪我をしてしまったら（擦り傷の場合）

1. 流水で優しく洗い砂や石などの汚れや細菌を取る  
(石などが取れない時には病院へ)
2. 傷の水分を清潔なペーパー等でふき取り、  
汚れが取れたか確認  
血が出ているときにはそのまま圧迫して止血
3. 傷が綺麗になったら、乾燥させず傷を保護する  
ワセリン塗布+絆創膏や

潤いを保つ専用の絆創膏など <湿潤療法>

### <湿潤療法>知っていますか？

昔は傷を消毒し、乾燥させることが主流でしたが、今は湿潤療法が痛みも少なく、早く綺麗に治ると言われています。消毒をすると健康な皮膚や、傷を治そうとする細胞にもダメージを与えてしまいます。綺麗に水で洗い、左記の様な処置をおすすめしています。

\*傷が深い時や化膿している時、2週間ほど経っても回復しない時は病院へ相談してみてください。



### みなさん、もう受診しましたか？

検診の結果（歯科・内科・耳鼻科・眼科検診・視力測定など）

受診が必要な人へ、5・6月にお知らせを配布しました。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

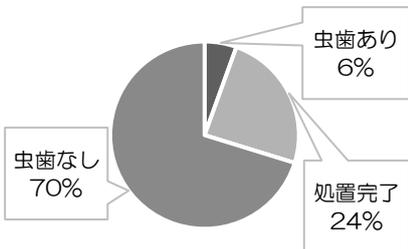
受診後は受診結果用紙を保健室へ持ってくるようお願いいたします。

# 大高の歯科検診結果が出ました！



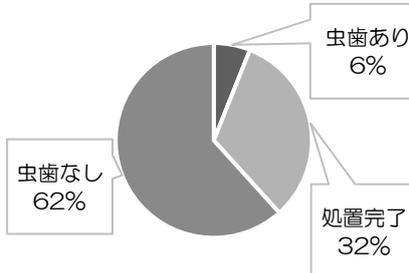
5月に全学年の歯科検診が終了しました。結果はこのようになりました。

1年生の歯の状態



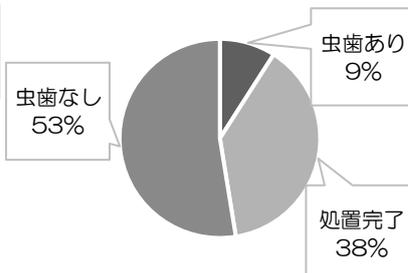
■ 虫歯あり ■ 処置完了 ■ 虫歯なし

2年生の歯の状態



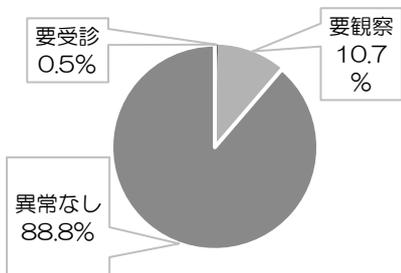
■ 虫歯あり ■ 処置完了 ■ 虫歯なし

3年生の歯の状態



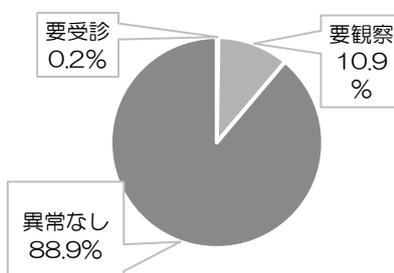
■ 虫歯あり ■ 処置完了 ■ 虫歯なし

歯肉の状態（全学年）



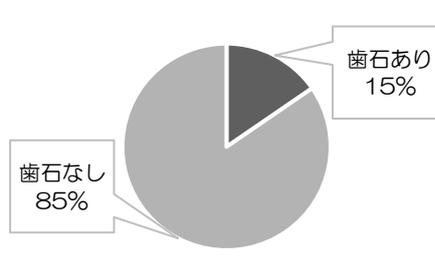
■ 要受診 ■ 要観察 ■ 異常なし

歯垢の状態（全学年）



■ 要受診 ■ 要観察 ■ 異常なし

歯石の状態（全学年）



■ 歯石あり ■ 歯石なし

自分の結果と比較してみてくださいか？虫歯が無くて、歯垢や歯石がある人は要注意！歯周病や虫歯の原因となってしまう。もしそのまま放っておいて、将来歯が無くなると…噛む力が弱まり、全身の健康、そして寿命にまで大きな影響を及ぼすと言われています。高校を卒業すると、自ら歯科を受診しない限り、歯科検診の機会はほとんどありません。

～定期的に歯科検診を受け、

自分の歯、自分の健康を、自分で守っていきましょう！～

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

### 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。



ほう 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。

### あれ？

もしかして、くち臭い…？

### それ、



舌苔のせいかも

舌をべっつとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまってます。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

### ポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」心がけて。

