



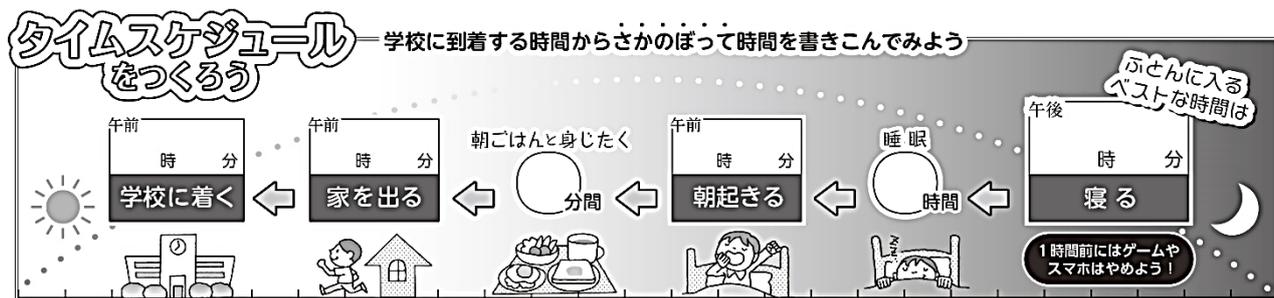
平成 30 年 9 月 21 日
石川県立金沢北陵高校
保 健 室

夏休み・文化祭が終わり、通常の学校生活が再開しました。
秋は、暑さによる疲れが体調不良となって出やすい時期です。
おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。
今年は急に寒くなり、本校では 2 年生を中心に風邪気味の人や
体調を崩している人が多いようです。特に 3 年生は就職試験の
大事な時期を迎えています。調子の悪いときは無理せず、早め
に休養をとり、体調管理に気を配りましょう。病院受診もお願い
します。



今月の保健目標 快適な環境づくりに努めよう!

まだまだ夏休みの生活が抜けられない人もいますね。自分にあったタイムスケジュールを作って実践
してみましょう。特に、ゲームやスマホは就寝時間の 1 時間前にはやめないと不眠の原因になりま
す。余裕を持って登校すると、一日の学校生活が気持ちよくスタートできますよ。



北陵祭 今年ステージ発表と展示に挑戦!!
保健委員で「北陵生の口の中は・・・」というタイトルで動画と掲示物を作成しました!!

ステージ発表の動画は見てもらえましたか? 私が気になっていた「ジュースのダラダラ飲み」と「歯磨きグッズ」について取り上げました。

自動販売機は魅力的な商品がいっぱいです。でも、毎日、休み時間ごとにダラダラ飲んでいると口の中はむし歯になりやすい環境になってしまいます。入学時に「むし歯ゼロ」だった生徒が 3 年間でむし歯になってしまうケースが多くあります。ジュースだけでなく、間食も同じです。給食後の歯磨きタイムは、高校にはありませんが、うがいをするだけでも口の中の環境は変わりますよ。

もう 1 つ取り上げた話題が歯磨きグッズです。歯ブラシだけでは、歯の汚れは約 60% しか落ちません。デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使うことで歯の汚れが 90% 近く取れます。歯ブラシに「プラス 1 グッズ」で、むし歯を予防しましょう。デンタルフロス (糸ようじ) を体験してみたい人がいましたら、放課後、保健室へ来てください。



保健委員長・副委員長も頑張りました!

生活実態調査 結果報告 Part 1【北陵祭 発表バージョン】

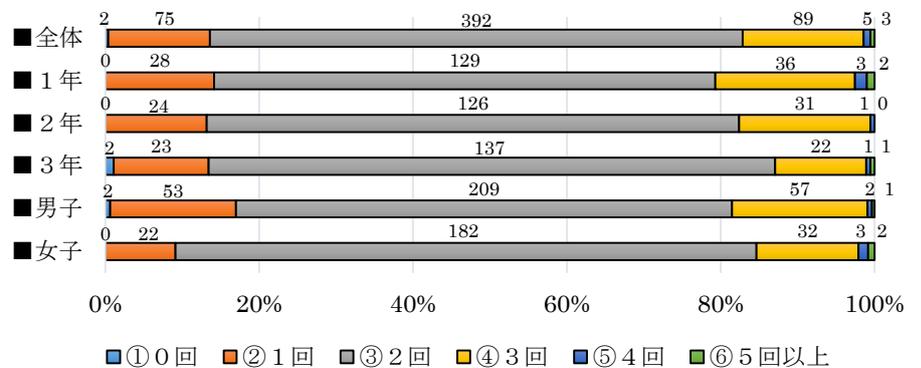
北陵祭で取り上げた生活実態調査について、再掲します。不定期にはなりますが、生活実態調査の結果から見える北陵生の様子について取り上げていく予定です。

1日1回歯を磨いている人が約1割。1日2回磨きの人が一番多く、7割。1.5割の人が1日3回磨いています。

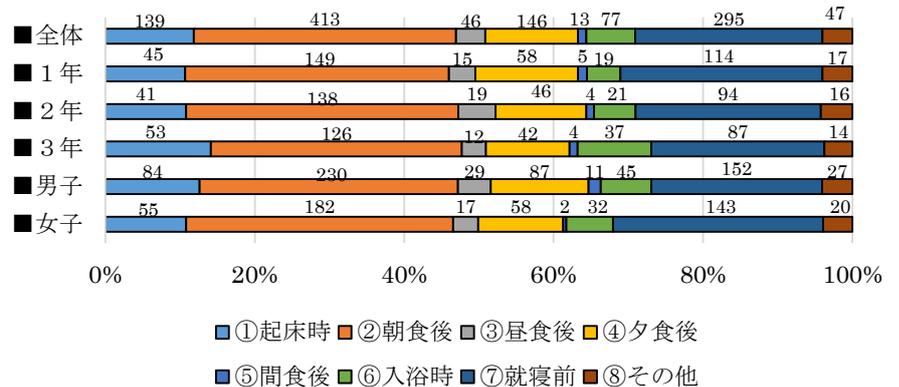
歯を磨くタイミングは、朝食後や就寝前が多いです。特に、寝ている時がむし歯になりやすいので就寝前は念入りに磨きましょう。小・中学校のように給食後の歯磨きタイムはありませんが、食後のうがいもお勧めです。

歯ブラシ・歯磨き粉のみで歯磨きを済ませている人がまだまだ多いです。しかし、歯ブラシだけでは汚れは約60%しか落ちません。糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを併用することで90%近くの汚れを落とせます。お勧めです。

問2 1 1日に何回くらい、歯を磨きますか。



問2 2 1日の中でいつ、歯を磨きますか。



問2 3 歯ブラシ・歯磨き粉以外に使っているものはありますか。

