

保健だより

インフルエンザの予防接種が
病院で始まっています。



石川県立金沢伏見高等学校
保健相談課
平成30年度第2号

11月は「いい〇〇の日」などの語呂合わせができるため、たくさんの記念日があります。
その中から、今回は保健に関するものを紹介します。

11月8日は「いい歯の日」

<今年度の歯科検診結果より>



生まれてから現在まで1度もむし歯になったことのない人が、1年生では半数近くいました！

受検者数	むし歯なし	むし歯の処置済み	むし歯あり
1年(278人)	129人(46.4%)	61人(21.9%)	88人(31.7%)
2年(262人)	91人(34.7%)	77人(29.4%)	94人(35.9%)
3年(273人)	73人(26.7%)	59人(21.6%)	141人(51.7%)

一方、学年が上がるとむし歯になる人が増えます。一体なぜ？



この原因の1つに高校入学後の間食の増加があると考えられます。口の中では、歯が溶け出す脱灰(だっかい)という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻る再石灰化(さいせっかいか)という作用が繰り返されています。砂糖入りの食物を摂取すると、脱灰が起きます。唾液や歯磨きにより再び改善されると再石灰化されるというわけです。このバランスが崩れて脱灰が続くと、むし歯が進行していきます。**放置されたむし歯は、決して治ることはありません。進行するのみです。**ぜひ時間を作って、歯科を受診してください。

11月9日は「換気の日」



「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。しめきった教室にたくさんの方がいると空気はすぐに汚れます。1時間に1回5分程度、空気の入り口と出口の2カ所をあけるとうまく空気が入れかわります。

11月10日は「いいトイレの日」

流されているべきものが流されていない、便器が汚れている、手を洗おうとしたら洗面器に髪の毛が落ちている…こんな経験ありませんか？みんなの心がけで不快指数が下がります。トイレを去る前に確認し、気配り上手を目指しましょう。



11月12日は「皮膚の日」



空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。洗浄の強い石鹸やボディソープは乾燥を招きます。肌が乾燥気味の方は垢こすりを使わずに、泡をつけた手でやさしく洗うだけで十分です。かゆみ強い時はぬるめの湯温にしましょう。