

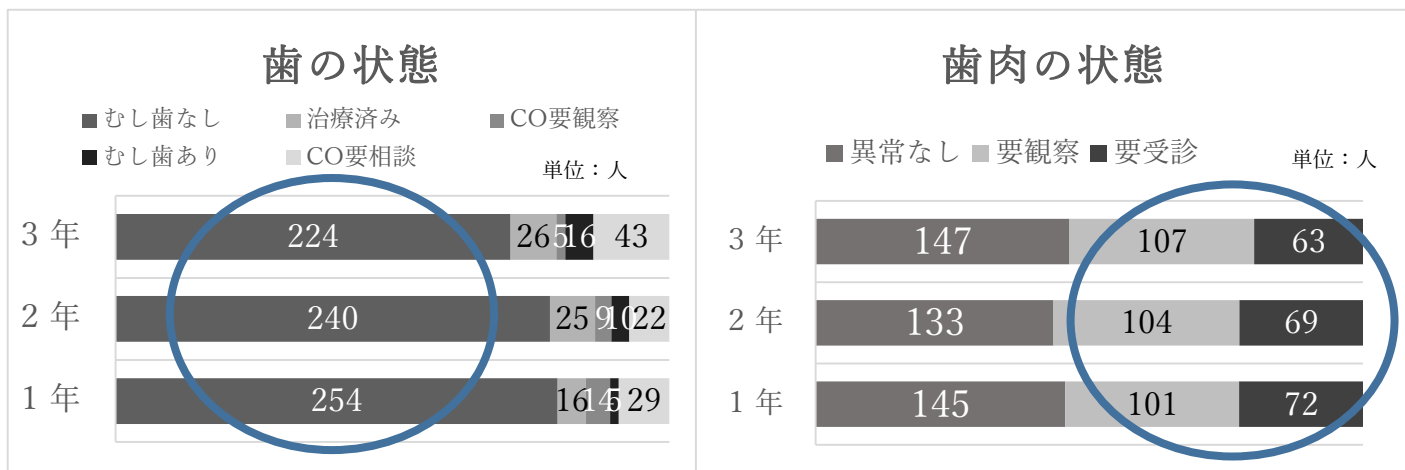
# 梅雨はだより6月

小松高校 保健室  
No.3  
2019年6月3日

総体総文、お疲れ様でした。大会では自分のもてる力を発揮でき、満足のいく結果を得られたでしょうか？

6月になり、もうすぐ梅雨の季節に入ります。この時期は天気によって気温の変化が大きくなり、体がついていけず体調をくずすことがあります。体調がすぐれないときは、夜しっかり寝て体を休めてくださいね。はじめじめとしてすっきりしない季節ですが、万全な自己管理で、元気に過ごしてほしいと思っています。

## 今年度の歯科検診結果をお知らせします



松高生は、むし歯のある人は少ないのですが、歯肉炎の人が多いという傾向があります。今年度の結果を見ると、歯の状態は「むし歯なし」が全校で718人（77%）、「治していないむし歯あり」が31人（3%）でした。反面、歯肉の状態が「異常なし」は全校で425人（45%）のみで、半数以上の人は歯肉炎になっており、しかも受診した方がいいレベルの人が204人（22%）という結果でした。

高校生の頃は、ホルモンバランスの関係で、歯肉炎になりやすい時期といわれます。歯周病に進行し、歯を支える骨が溶けだしたら元に戻りませんが、歯肉炎レベルであれば、ケアをすればまだ正常に戻りますので、今が大事です。歯は、あなたの一生ものの財産です。放置せずに早めに歯科医院で診てもらい、あなたの歯並びに合ったケアのしかたを教えてもらって、ぜひ毎日実践してください。

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと

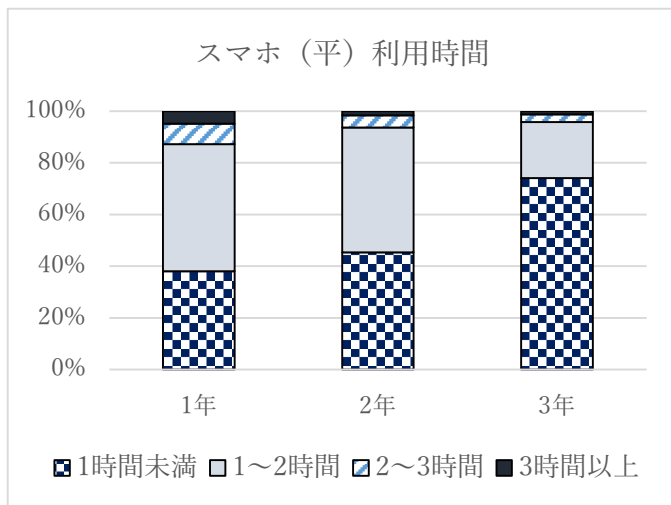
↑松高生の5人に1人は歯肉炎「要受診」レベル！早めのケアをおすすめします

# スマホ・タブレットと健康① ～生徒保健委員会より～



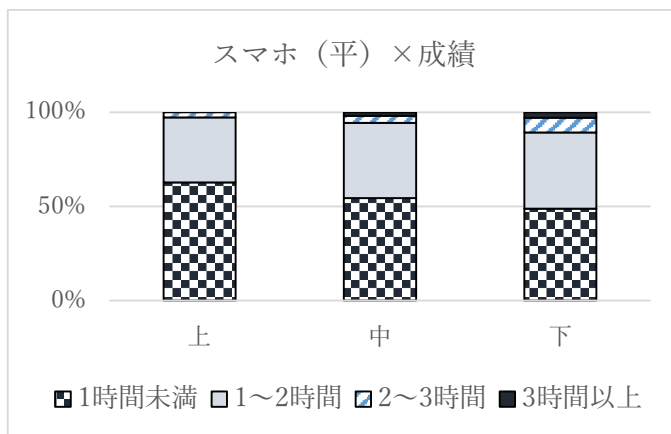
今年度は「スマホ・タブレットと健康」をテーマとして、スマートフォン（以下「スマホ」と記します）やタブレットとの上手な付き合い方を保健委員とともに考えていこうと思います。

今回はその1回目。昨年度の「学習生活調査」と「健康と生活アンケート」結果から見てきた松高生の「スマホ利用と勉強」について、5/24（金）昼休みに3年生保健委員6名で生徒の現状について座談会を行いました。



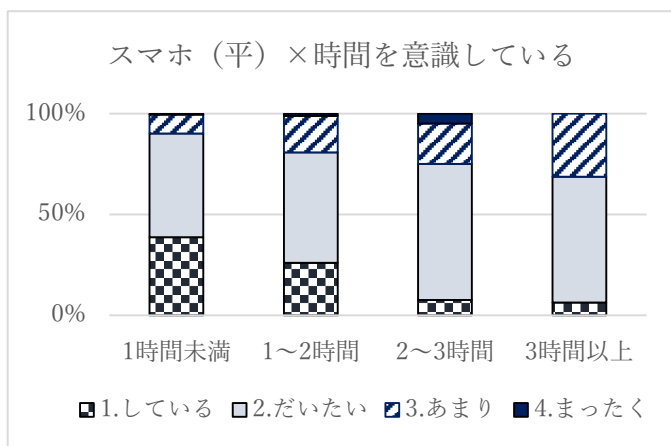
## 【平日のスマホ利用について】

- ・1年生は利用時間が多め。3年生は1時間未満の人が7割を超えている。
- ・学年が上がると勉強時間確保のため、利用時間を意識して減らしている人が増えていると思われる。
- ・LINEは返事が返ってこないことが前提で送っている。友達のInstagramを見たりコメントしたりする方が時間をとられる。
- ・勉強中はスマホを近くに置かないようにしている。



## 【スマホ利用と成績について】

- ・成績上位の方が、スマホ利用時間が少ない。
- ・やっぱりそうかと思った。成績上位者はスマホをあまり使っていないイメージがある。あえてスマホを持っていない人もいる。
- ・夜、勉強でわからないことをスマホで友達に教えてもらうことがあり、それはとても助かっている。
- ・家では赤点を取ったらスマホを没収というルールがある。スマホがないと困るので勉強も頑張っている。



## 【スマホ利用と利用時間の意識について】

- ・利用時間が短い人ほど、時間を意識して利用している割合が高い。
- ・ゲームを始めると止められなくなるので、3年になって、意識してゲームをアンインストールした。
- ・毎日20時、YouTubeに好きなアーティストの動画が配信される。10分の動画なので、それを見てから勉強を始めるのがルーティンになっている。
- ・ペアレントコントロールやアプリで利用時間が管理されている。最初は使える時間が短くて困ることもあったが、慣れれば大丈夫になった。

今回の座談会では、統計からわかることに加え、松高生のリアルな現状が見えてきました。次回は、もう少し具体的にどんなことをすれば現状よりよくなるかについて探っていきたいと思います。保健日よりでまたご報告します。



最近、蒸し暑い日があったせいか、「食べ物にあたったかも～」と言って腹痛を訴えて保健室に来た生徒が何人かいました。梅雨の時期は食中毒が増えます。お弁当が傷まないように、管理には十分ご注意ください。ポイントは3つです。

- ① 生野菜を避ける
- ② 水分をなくす
- ③ 保冷剤と一緒に保管