



松任高校 保健室  
No. 7  
2017年11月1日

朝夕の寒さが厳しくなり、木々が美しく色づいてきましたね。

季節は秋から冬へと向かっていますが、皆さんの冬支度は進んでいますか？  
今月も行事が多く、新入大会や修学旅行などが行われます。行事をめいっぱい楽しむためには、健康が一番大事。生活習慣を整えることはもちろん、寒さや乾燥対策をしっかりと、カゼなどをひかないように気をつけてくださいね。



## 文化祭、無事に終了！

先月に行われた文化祭では、「手洗いで感染予防」をテーマに、1日目のステージ発表では研究発表、2日目の展示では、手洗いチェック体験やセルフハンドマッサージ体験、手作り石けんの配付を行いました。見に来てくださった生徒や先生、保護者の皆さま、ありがとうございました♪

展示会場で書いていただいたアンケート結果を見ると、まずまず好評でよかったです。展示内容から推測して、女子の関心が高いかなと予想していましたが、来場者の様子を見てみると、意外に男子生徒の来場が多かったです。石けんをもらっていった生徒も、女子より男子の方が多かったように思います。松高男子・・・実は手洗いや感染予防に関心が高い？（すばらしいことですよ！）スキンケアに詳しい男子もいて、男女関係なく関心があることがわかり、認識が改められました。

今年は研究と展示が一貫したテーマで行えたので、前日の研究発表で見ていただいた手洗いの効果を実際にチェック体験していただいただけ、より深められたのではないかと思います。これからカゼやインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。ぜひ、配付した石けんを使って手を洗って、感染予防対策の一助にしていいただければ幸いです。



## \* 保護者の皆さまへ \*

今年度の健康診断を経て、夏休み初めの保護者懇談のときに、ホーム担任より受診勧告のお知らせがあった方もいらっしゃると思いますが、もう受診されましたか？ 今年度も半分過ぎましたが、まだ受診後の報告が保健室に届いていない生徒さんが多くて心配しております。とくに心臓検診や尿検査で要精密検査だった方、大至急、保健室まで精密検査結果と「学校生活管理指導表」をご提出ください。

白山市などにお住まいの方は、高校生まで医療費の助成もあります。視力や歯科、内科などで受診勧告のあった皆さまは、ぜひお早めに受診され、結果をご報告くださいますようお願い申し上げます。

9月からむし歯が5本以上あった人や歯肉炎が進んでいる人を対象に、歯科の個別指導を行っています。昨年に比べて今年は、むし歯のある人は減っているのですが、歯肉炎のある人が増えていることが気になっています。歯周病は、高校生の頃から既に始まっています。鏡を見ながら、チェックしてみてください。心当たりのある項目があったら、歯医者さんで診てもらい、ついでに歯のクリーニングもしてもらおうと思います。歯医者さんを味方につけて、手遅れになる前にケアしてくださいね。

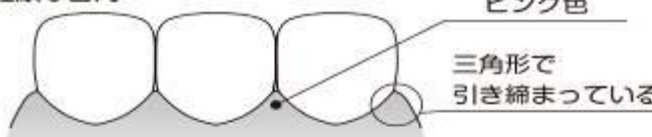
やってみよう！  
自分でできる

## 歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

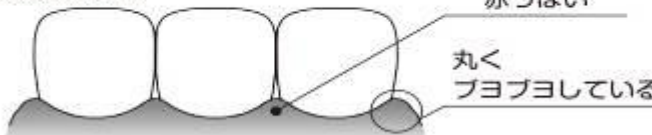
まずは鏡で歯肉をチェック

**健康な歯肉**



ピンク色  
三角形で引き締まっている

**歯周病の歯肉**



赤っぽい  
丸くフヨフヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

## スポーツと歯は関係があります ~新人大会に向けて~

もうすぐ後期の新人大会が始まりますね。これまで練習してきた成果を発揮できたらよいと願っています。優秀なスポーツ選手は、歯のケアもしっかりしていることをご存知ですか？ むし歯や歯肉炎、歯並びや咬み合わせをケアし、しっかり噛みしめられるとパフォーマンスが上昇します。

今回は、部活動ごとに歯科の受診状況を集計してみました。陸上部と放送部は誰も受診勧告をもらっていないこと（全員異常なし！）、茶道部は全員受診済みなことがわかりました。未受診者の多い部は、ぜひ部で受診日を決めて、全員が早めに受診できるようにお願いします。

