

ほけんだより 6月

北条高校保健室
令和3年6月

新年度が始まってから、2か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れが出てきた人がいるかもしれません。疲れを感じている人は、自分なりのストレス解消法で早めに対処するようにしましょう。

新型コロナウイルスは、県内では少しずつ感染状況が落ち着いてきましたが、「特別警戒期」は継続しています。気をゆるめることなく、引き続き予防に努めましょう。

6月の保健目標

梅雨対策をしよう
歯の健康に留意しよう



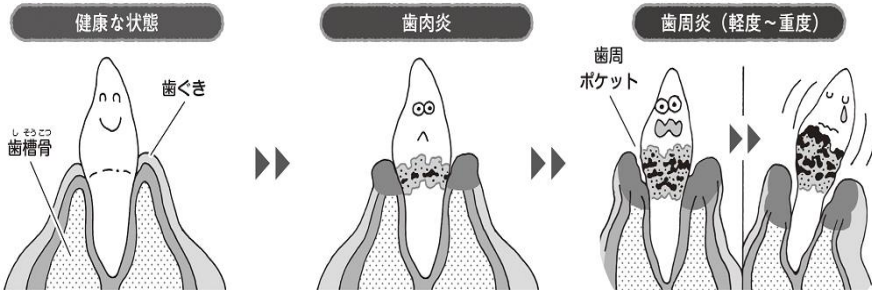
STOP! 歯周病

いつまでも健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

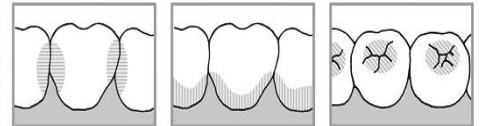
セルフケアで / STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついいねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



プロケアで / STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早く見つければ治すこともできます

6月の健康診断について

- 8日 歯科検診（2年次）
- 9日 尿検査（二次②）
- 23日 眼科検診（抽出者）

受診や治療を進められた人は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。受診後は、結果報告書を保健室へ提出してください。



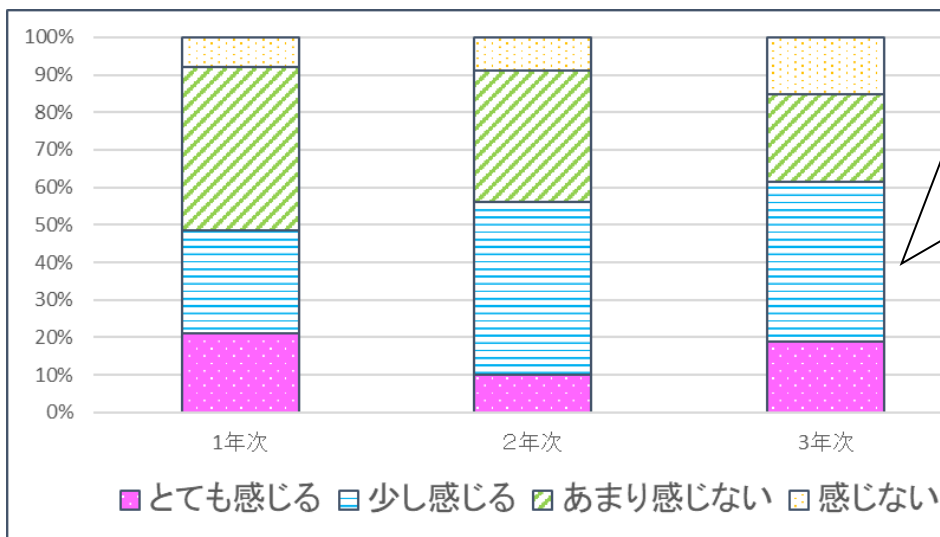
新型コロナウイルス感染症と防災に関するアンケート結果①

5月に「新型コロナウイルス感染症と防災に関するアンケート」を行いました。みなさん、ご協力ありがとうございました。アンケート結果を昨年度（R2.5月実施）のアンケート結果と比較して紹介します。

- アンケートの方法・・・Microsoft365 Forms で回答
- 回答期間・・・5月18日～5月25日
- 回答数・・・257名（95.8%）



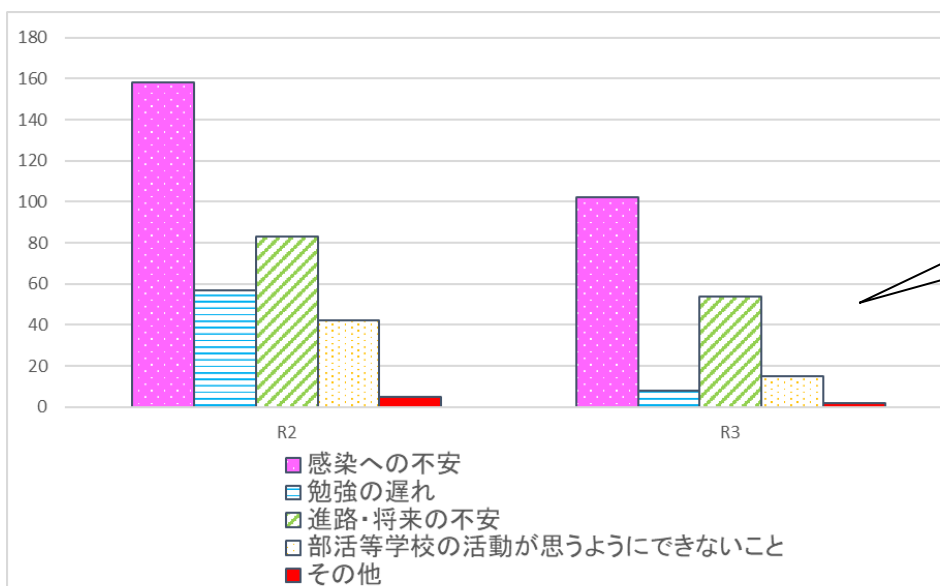
Q1 新型コロナウイルス感染症に関して不安を感じていますか



R2年度は、不安を「とても感じる」「少し感じる」と答えた人が75%を超えていましたが、R3年度は60%に減少していました。新型コロナウイルスについてわかってきたことも多く、ワクチンができたことで不安が減ってきたと思われますが、コロナウイルス感染症の対処法等に慣れてきたことも考えられます。

Q2 どのようなことを不安に思っていますか。

(複数回答可。Q1で「とても感じる」「少し感じる」と答えた人のみ)



生徒数が違うので、単純に比較はできませんが、どの項目も、昨年度より大幅に減少しました。

7月号で、アンケート結果③を紹介します。

