

# 保健だより 11月

令和6年11月22日(金)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 8号

日中と朝晩の寒暖差を感じたり、日没の早さを感じたり、木々の紅葉が徐々に見られたりと冬の到来を感じます。県内インフルエンザも流行シーズン入りしたとのことです。感染症の流行に乗らないためにも、バランスのよい食事・十分な休養と睡眠時間の確保・適度な運動を心掛け、免疫力を高めていきましょう。

## 歯肉炎や歯周炎に注意!

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、「歯科健診結果と受診のおすすめ」を未受診者に再度、配付しました。通知を受け取った生徒は早期に受診をしてください。すでに受診済の人は保健室にお知らせに来てください。

【本校の1学期に実施した歯科健診結果】

	全体	1年次	2年次	3年次
う歯(むし歯)保有者	3.6%	1.7%	5.3%	3.9%
歯垢の状態:要治療者	8.1%	9.7%	7.6%	6.9%
歯肉の状態:要治療者	18.9%	11.0%	21.8%	24.0%

下記の症状がみられる場合には受診しましょう



### ●う歯(むし歯)

う歯(むし歯)のある者は少数です。しかし、ひとりあたりのう歯(むし歯)数が多い生徒もいました。放置し続けると痛みが強くなり日常生活に支障がでます、治療期間も長引くことが考えられます。早急に受診しましょう。

### ●歯垢の状態

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割といわれています。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用することで歯垢を落とせますが完全ではありません。通知を受け取った人は歯科医院で除去してもらいましょう。口腔内がすっきりし、不思議と気持ちもすっきりします。

### ●歯肉の状態

歯肉炎になっている人の割合は学年があがるにつれ増加しています。歯肉炎とは、歯肉(歯ぐき)が炎症を起こした状態で、軽度の歯周病です。歯垢や歯石を取り除かないと進行は食い止められません。早急に受診しましょう。

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要?

A プロにしかできないケアがあります



どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

#### 自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき(歯垢の除去)
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



#### 歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去(スケールリング)
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



### お口の健康が見た目にも反映

「メラビアン法則」(アルバート・メラビアンというアメリカの心理学者が提唱した理論)によると、人は誰かと出会った時、視覚情報(55%)、聴覚情報(38%)、言語情報(7%)という3つの要素から人の印象を判断するそうです。視覚情報の中で重要視されるところを調査した結果、71%の方が「顔」と回答したそうです。さらに最も顔のパーツでどこを注目しているかという1位は目、2位が口元だそうです。好感をもたれるには「清潔感」が大事というのは多くの人が感じることでしょう。清潔感のある口元でいることで相手によい印象を与えられるので、社会に出てからも面接やビジネスシーンでも成功に近づかずにはなりません。セルフケアと定期的なプロのメンテナンスをこれからも受けていきましょう。

# 換気が特に重要な時期になりました！

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんな皆さんには教室の換気が重要です。もし、換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

## 換気をしないと...

### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

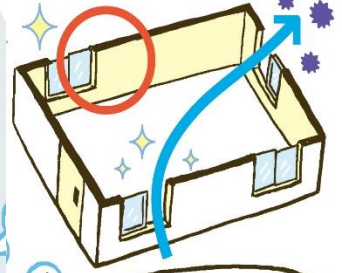
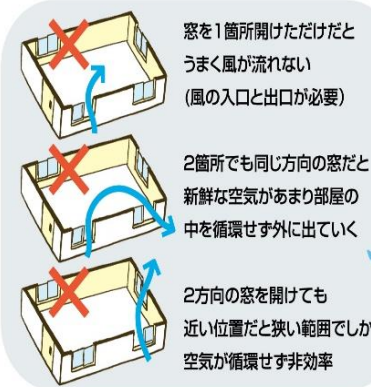
### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



## 換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

その不調、

## ウインター・ブルー (冬季うつ) かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー (冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味が変わらず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない (特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて (日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。



## 11.12月のスクールカウンセラー大野先生の来校日

11月 22, 29日

12月 6, 20日 いずれも金曜日です



カウンセリング希望者は担任の先生か保健室に申し込んでください。

保護者からの相談も受け付けています。

空きがあれば当日の予約でもかまいません。

お気軽にご連絡ください。

