Health Information

No. 159 '14.6.2
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 稲生
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

爽やかな初夏を迎え、新緑の頃となりました。一方梅雨の時期でもあり、食中毒の発生など食品衛生には十分注意が必要です。特に生ものには十分気をつけましょう。6月4日から「歯と口の健康週間」がはじまります。歯の健康は将来のバロメーターになります。口腔内の状況を見直すチャンスです。また、中間テストが5/30(金)～6/2(月)まで実施されます。今からテストに備えて万全の準備と健康管理に努めましょう。

6月の保健目標

① 歯を大切にしよう
、歯周病を防ごう
定期的なPMTCで歯周病を防ごう
〈自分の歯科検診の結果を確認しよう〉
、「酸蝕歯」の予防 食生活に注意しよう
② 食中毒の予防 〈三原則を守ろう〉

宮城県高等学校総合体育大会開催

5/4(土)、5/8(日)、5/9(月)の3日間競技が行われます。本校から12の運動部が出場します。選手の皆さん、悔いのない戦いをしてください。全校生徒の皆さん、しっかり応援しましょう。
フレーフレー 明成!!

食中毒注意報発令中!!

梅雨の季節です。6月～9月気温、湿度共に高くなり食中毒の発生件数が急激に増加します。食中毒の3原則をしっかり身につけ、家族にも協力しましょう。

食中毒の3原則
● 菌を「つけない」
手洗い、調理器具材料の洗浄と消毒
● 菌を「増やさない」
冷凍食品は放置せず冷蔵庫に入れる。調理後は早く食べる。
● 菌を「やっつける」
食品の中心部まで十分に加熱する
(細菌75℃、ウイルス 85～95℃、ノロなど共に1分以上)

酸蝕歯に気をつけよう!!

酸蝕歯とは歯の細菌以外の原因で、食べ物の中に含まれている酸の影響を受けて歯の表面のエナメル質が薄くなることで歯がしみたり、摩耗したりする疾患です。
主に炭酸飲料やスポーツドリンク、酢入り飲料など酸が強い飲食物を常にとっている人は注意が必要です。特に運動中など口の中の唾液が少ない時酸性の飲料を飲んだり、だらだら飲み続けたりするのは歯が酸にさらされ続けるためよくありません。今後は酸の強い飲物、酢などで発生する「酸蝕歯」、食事の後はしっかりうがいなどで流し、予防に努めましょう。

炭酸飲料、柑橘類
ドレッシング、酢漬などに注意しよう
「PH7」は中性で、それより数値が小さくなるほど酸性は強くなります
(例) ユーラ (PH 2.4)、
スポーツドリンク (PH 3.35)
栄養ドリンク (PH 2.96)
黒酢飲料 (PH 3.18)

日本大学歯学部 摂食機能修復学講座測定

梅雨時も油断大敵

平成２６年度 歯科検診の結果から

		1年生	2年生	3年生	合計	平成25年度合計
	受験者数	383	353	300	1036	
健全歯のみ	人数	122	96	77	295	
	%	31.9%	27.2%	25.7%	28.5%	32.4%
処置完了者	人数	113	120	142	375	
	%	29.5%	34.0%	47.3%	36.2%	33.1%
未処置歯保有者	人数	148	137	81	366	
	%	38.6%	38.8%	27.0%	35.3%	34.4%
歯周疾患	人数	89	85	64	238	
	%	23.2%	24.1%	21.3%	23.0%	18.2%
歯垢	人数	53	54	33	140	
	%	13.8%	15.3%	11.0%	13.5%	7.4%

4月9日、10日に歯科検診が実施されました。その結果、処置完了者375名(36.2%)は昨年(33.1%)より(3.1%)増となり、特に3年生(47.3%)は治療率アップにつながりました。しかし歯周疾患は238人(23.0%)で昨年(18.2%)より増加傾向を示し、歯垢140名は(13.5%)は昨年(7.4%)より大幅に悪化の傾向を示し、口腔内の汚れが目立ちました。歯科衛生士による指導は特に要注意50名について歯みがき指導をはじめ、口腔衛生に関する指導が行われました。今後処置率50%を目指し、特に、虫歯の治療率が低下状態にあり治療を一刻も早く行うことなど、その対応が今後の課題です。なお歯科検診結果は、検診当日本人に配布済みです。確認しましょう。

歯周病予防のために、毎日は「PMTC」を受けよう。プロ専門的機械的歯面清掃
日常の歯みがきで、取り切れない歯垢や汚れを歯科衛生士が行うメンテナンスです。
歯肉炎、歯垢ありと診断された人は、早めに歯科医と相談しましょう。

6月の行事

5/15(日)父の日 感謝の心を伝えよう!!
6/2(月)壮行会、6/4(水)「歯の口の健康週間」6/5(木)環境の日、6/7(土)～6/9(月)高校総体、6/11(水)耳鼻科検診(1年)AM、6/12(木)眼科検診(PM)
6/16(月)全校集会、6/18(水)～6/20(金)中間考査、6/20 職員健康診断(PM)

歯は、一生に磨こう

実験インタビュー!!

今月6月号はこの度仙台大学を卒業され、養護教諭として4月から採用され、保健室、特別事情教育の担当としてご活躍の穴沢直美先生を訪問することになりました。

Q1、先生の健康法は何ですか。
A、よく食べ、よく遊び、よく泣き、よく笑い、よく寝ることです。嫌なことをため込まずに好きなことや体を動かして発散するようにしています。
Q2、先生の趣味や得意科目は何ですか。
A、趣味は絵を描くことです。今くがき程度ですが…。あとは、スポーツ観戦も好きです。特に野球は詳しくはないですが大好きです! 得意科目は国語です。物語を読んだりすることが好きでした。
Q3、先生の宝物は何ですか。
A、私の宝物は私の周りにいてくれる人達です。これまでもずっと支えてくれている大切な人が沢山います。その人達には感謝の気持ちでいっぱいです。出会いに感謝ですね。
Q4、先生のストレス解消法は何ですか。
A、健康法とも似ていますが、よく泣き、よく笑うことです。友人や家族と話して、時にはこれでもか!という程泣いたり、何気ないことでお腹を抱えるくらいに笑います。そうしているうちに嫌なことも悩みもストレスも小さくなっている様な気がします。
Q5、先生の高校時代はどのように過ごされましたか。また、仙台大学では養護教諭を目指された動機などをお話しください。
A、私は福島出身ですので、高校も福島県の会津にある高校でした。毎日部活をして9時すぎに家に帰り、朝5時すぎには家を出るという生活でした。学校の勉強は大変でしたが、良い友人に恵まれ、毎日楽しく過ごしていました。学校行事で35kmを1日かけて歩くというものがありとても印象に残っています。高校での養護教諭の先生との出会いで養護教諭を目指そうと思い仙台大学へ入学しました。大学では介護福祉士の資格も取得しました。自分の視野を広げるために災害ボランティアや実習にも積極的に取り組むようにしていました。
Q6、6月は「歯と口の健康週間」がスタートしました。歯の健康診断結果、歯科衛生士さんから指導を受けた人も思いのほかおりました。人生半ばにして歯なしの人生は考えられません。大切な歯の健康についてこれだけは大切にしてほしいことをお話しください。
A、実は私も歯医者さんが苦手でよく虫歯がありました。実は今も何本か…。しかし、今となってはもっと早くからきちんと治療しておけばよかったと後悔しています。今のうちから自分の歯の管理をしっかりしておけばより健康的な生活を送ることができると思うので、結果をしっかり見返して治療をしていってほしいと思います。また、口は話したり、食べたり、笑ったり自分を表現する大切な場所です。日頃からの歯磨きもしっかりしていって下さい。
Q7、明成生へのメッセージをお願いします。
A、命を大切に。感謝の心を大切に。皆さん1人ひとりが大切な人であり、かけがえのない命です。そして人は一人では生きていけません。家族や友人、先生方、自分の周りにいる人への感謝の気持ちを忘れないで"ありがとう"を伝えましょう。一緒に健康で楽しく充実した学校生活を送っていきましょう。 ご協力ありがとうございました。

保健室利用状況(5月)

科・コース	利用数	%(先月)	在籍数
調理	118	36.5(7.7)	323
介護	45	34.5(11.6)	129
IT	23	20.4(15.9)	113
デザイン	54△	71.1(22.4)	76
総合	115△	59.3(19.1)	194
健スポ	35	14.8(6.3)	237
合計	390	36.4(11.8)	1072

編集後記

- 歯科検診結果、歯周病、歯垢の人が増えています 要治療と指示された人は、早急に受診し報告しましょう。
- 熱中症に気をつけて! 運動時ばかりではなく、家の中にいても水分の補給は忘れないように。
- 6/11は1年の耳鼻科検診です。事前に耳かすを取っておきましょう。編集委員 委員長 (3-7)
- 各クラス保健委員 (3-7)(3-9)(3-8)(3-1)
- (3-2,3,4) 参考資料 保健統計、「健」健康教室

※ ご意見、ご感想は kikakuka@senpan.co.jp までe-mailでお送りください。