

# Health Information



No.20318.6.1  
 明成高等学校 生徒保健委員会  
 校長 佐々木 裕生  
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号

6月は梅雨の時期です。梅雨の時期は気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が現れることがあります。一日の温度差が大きいと、「冷え」や「肩こり」の症状が出たり、風邪をひきやすくなったりします。また、湿度が高いと、普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まってしまいます。

この時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れることがお勧めです。体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」のものが多くです。ごぼう、人参、レンコンなどの根菜、卵、赤身肉、チーズ、魚介類などが当てはまります。試してみてください。

## 6月の保健目標

歯を大切にしよう 歯周病を防ごう  
 食中毒に気をつけよう

## 1 本校歯科健診の結果 学年男女別 むし歯の状況



健全者(むし歯がない人)は1年男子においては全国平均に近い結果でしたが、他の学年は未処置歯を持っている生徒が全国平均より多くなっています。

むし歯の状況 本校男子 %	むし歯の状況 本校女子%	むし歯の状況 全国男女計%
1年  28.3  21.3	1年  33.8  28.5	1年  25.2  17.2
2年  44.6  28.6	2年  43.3  37.0	2年  27.5  19.8
3年  41.5  29.9	3年  56.9  25.3	3年  33.0  21.1
男子全体  37.5  25.6	女子全体  44.3  24.4	計  27.5  19.7
<input type="checkbox"/> 健全者数 <input type="checkbox"/> 処置完了者数 <input type="checkbox"/> 未処置者数	<input type="checkbox"/> 健全者数 <input type="checkbox"/> 処置完了者数 <input type="checkbox"/> 未処置者数	<input type="checkbox"/> 健全者数 <input type="checkbox"/> 処置完了者数 <input type="checkbox"/> 未処置者数

## 2 歯を失う原因は歯周病

歯を失う原因はむし歯ではなく歯周病が一番多いのです。細菌が何らかの原因によって増えすぎたり、細菌に食べかす(特に糖分を含んだもの)が付着する事によって『歯垢(プラーク)=細菌の塊』が出来上がり、歯だけでなく歯の周りに強力に付着していき、この歯垢が歯肉(歯茎)を炎症させたり、歯槽骨、歯根膜を溶かしていく。まさに歯周病の原因菌なのです。

## 3 むし歯は夜に発生

むし歯が作られるのは夜。夜寝ているあいだは、口の中の唾液の量が減って、流れも少なくなって、唾液によってむし歯菌を洗い流したり、殺菌したりする能力が低下します。また、何回も間食していると口の中が酸性になりやすくなり、(歯の成分リン酸カルシウムが唾液に溶け出すこと)が長くなり、むし歯の発生率が上がります。

## 4 高校生頃までむし歯が発生しやすい

生えたての歯の表面は粗いため汚れがつきやすいだけでなく、酸に溶けやすいため、むし歯になりやすい状態にあります。12歳臼歯が生えて5年くらいは、未熟のためむし歯が発生しやすいです。

生えたての歯の表面

## 5 正しい歯磨きで歯垢は60%除去

私たちは、目に見える歯を歯磨きしています。口腔には見えない場所にも細菌(歯垢)がいます。正しい歯磨きを行うことで歯垢は60%除去できると言われています。残った歯垢は寝てる間に最低10倍に増えます。

## インタビュー



6月はこの春、参与として赴任してきた三浦亮先生にインタビューしました。

Q1: 健康法はなんですか

A: 朝の散歩、水を大量に飲むことです。

Q2: 趣味はなんですか

A: 釣り、オートバイです。

Q3: 先生が大切にしているものはなんですか

A: 正義です。

Q4: ストレス解消法はなんですか

A: 大声で笑うこと。

Q5: 高校持代はどのように過ごしましたか

A: 硬式野球部がなかったので柔道の空手をやりました。

Q6: 担当教科・得意教科はなんですか

A: 英語です。

Q7: お勧めのスポットはありますか

A: 女川の高台から見た海。

Q8: マイクームはなんですか

A: 音楽鑑賞です。

Q9: 明成生へメッセージをお願いします

A: たった一度の青春悔いのないように。

ご協力ありがとうございました



## 6月の保健行事

- 6月6日(水) 耳鼻科検診
- 6月7日(木)~ 運動器検診
- 6月21日(木) 眼科検診

編集後記 99%の学年でむし歯の未処置歯を持っている生徒が99%になっているようです。特に感染性胃腸炎が流行しているようなので皆さんも気をつけて下さい。 藤池花音

## 感染性胃腸炎に注意...予防は手洗い

仙台市内の小学校では感染性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスは、ヒトの腸管内のみで増殖します。また感染力が強く、少量(10~100個)でも発症し、食品からだけでなく、接触や空気などを介して経口感染することがあります。

主症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。通常、これらの症状が1~2日続いた後に治癒し、後遺症もありません。しかし、人によっては感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。