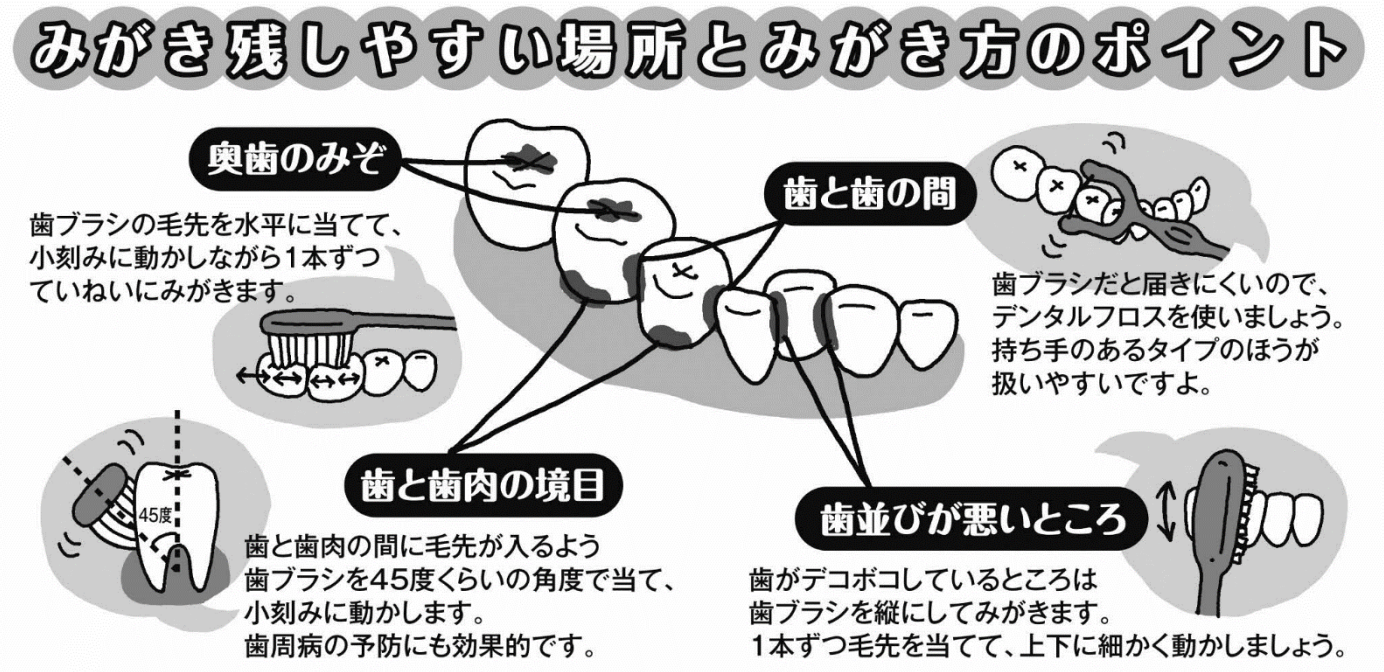
ふくしま新世高校
２０２２年6月2日
保　　健　　室

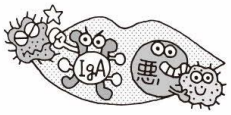
６月、「衣替え」の季節になりました。新世高校は制服がないので、「衣替え」のイメージがないかもしれませんが、気温の変化に合わせて快適に過ごすための準備のひとつです。皆さんは、その日の気温に合わせて登校時の服装を自由に選べます。夏日になる日も増えてきますが、曇りや雨の日は急に気温が下がることも。天候や気温に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないように注意しましょう。

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。令和４年の標語は、**「いただきます　人生１００年　歯と共に」**です。まだ、１０代２０代の皆さんには８０歳、１００歳の自分は想像するのが難しいですよね。でも、自分の歯を数えることはできますか？　上下で、口の中には永久歯が何本生えていますか？　そのうち、むし歯になっていない歯は何本ありましたか？　８０歳になっても自分の歯が２０本以上残っていれば、年をとっていても、口から自分で食べることができます。健康で長生きするためには歯は大切なのです。

歯を失う原因は実はむし歯だけではありません。大人になると、歯周病で歯を失う割合が増えます。そして、歯とはぐきの間にできる「歯周ポケット」と呼ばれる溝が４mm以上ある人の割合が増え始めるのが、高校生ぐらいからの年代です。健康な歯を守るためには、よくかんで唾液の分泌をよくすること、正しいブラッシングで歯垢を除去すること、そして、むし歯や異常がなくても定期的に歯医者さんを受診し、プロの指導とケアを受けることが大切です。未来の自分の健康を守るために、健康な歯を１本でも多く守りましょう。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

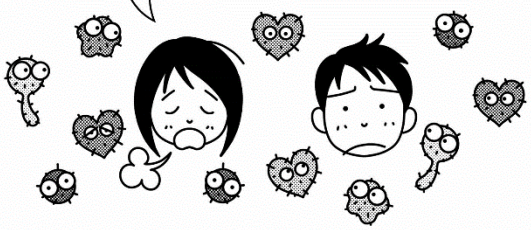
◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

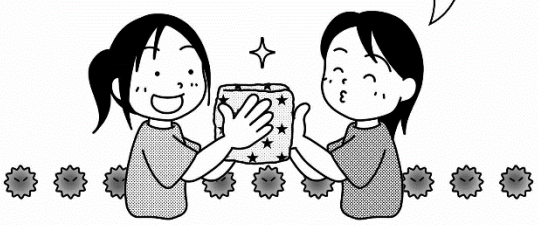
梅雨時の健康生活

相談してね



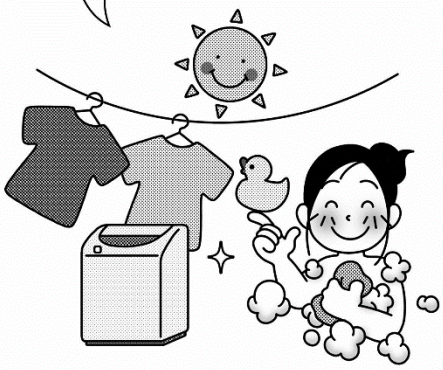
心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

事故防止

滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょ？

最近耳にする「気象病」という言葉を知っていますか？正式な病名ではないのですが、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言うようです。特に一番の原因は「気圧の変化」です。１年のうち、ゴールデンウィーク明けから梅雨明けまでの時期と９月～10月にかけての台風が多い時期に症状がみられます。症状としては、頭痛や肩こり、全身のだるさめまいなどがあります。心あたりのある人はいますか？　規則正しい生活習慣を心がけること、十分な睡眠をとること、適度な運動の習慣をつけること、スマートフォンやゲームをする時間を短くすることなどが予防になるそうです。どれも、自分でできることなので、天候によって体調を崩す人は心がけてみてください。