

# ほけんだより 6月

令和5年6月23日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病治療に努める。
- ・新型コロナウイルス感染症対策

## 梅雨の季節になりました

5月29日に東海地方の梅雨入りが発表され、例年よりも早い梅雨入りとなりました。気象庁では梅雨を「晩春から夏にかけて雨や曇りの日が多く現れる期間」と定義し、季節が移り変わる中で現れる季節現象の一つとして捉えているそうです。これから雨の日が増え、肌寒く感じる日もあれば、高い湿度によって、蒸し暑く感じる日もあると思います。体調を崩しやすい時期になりますが、服装などで上手に体温調節をしながら、梅雨の季節を過ごしましょう。

## 要注意! 雨の日の登下校

雨の日は暗く、視界が悪いことや、足元が滑りやすいことから、事故が起こりやすくなります。朝、遅刻しないように慌てて登校している人はいませんか? 雨の日はいつもより早めに家を出て、時間に余裕をもって登校してきてください。また、髪や衣服が雨に濡れたままの状態を過ごすのは、体が冷え、体調を崩す原因にもなります。タオルや靴下の替えを持って来るなど、各自で必要な対策をしてください。



### 🌧️ 周りをよく見て歩こう

傘を差すことで視界が狭くなるだけでなく、雨が強く降っている時は、車の音が聞こえにくくなります。足元が気になりますが、顔を上げ、周りを気にしながら歩いてください。



### 🚲 スリッパに注意!

自転車で角を曲がる時にスリッパして転倒し、怪我をする人が多いです。地面が濡れている時、側溝のふたやマンホールなどの金属製の物は特に注意です。自転車通学の人だけでなく、徒歩通学の人も転倒には十分に気を付けてください。



### 🌧️ 傘さし運転はダメ!

傘さし運転は法律で禁止されています。視界が悪くなる上に、片手運転となり、自転車の操縦がしつかりできません。また、両ハンドルを握っていないので、急に止まろうとブレーキをかけても、すぐに止まることができません。必ず雨カッパを着ましょう。



### ☁️ 天気が悪いと頭が痛くなる... ⚡

片頭痛のある人にとって、気温・気圧の変化がある梅雨の時期はつらいのではないのでしょうか? 片頭痛は、日常生活にも支障を来すことが多く、日本人の小児・思春期の学校基盤調査では、片頭痛の有病率は高校生で15.6%という報告があります。天気予報を見ながら、自分に合った対処をしてくださいね。

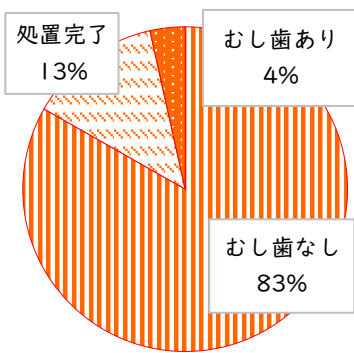
### 対処法

- 最低1時間は安静にする。
- 部屋を暗くする。
- 氷枕などで頭を冷やす。
- 酷くなる前に薬を飲む。(がまんできなくなってからでは効果がない)

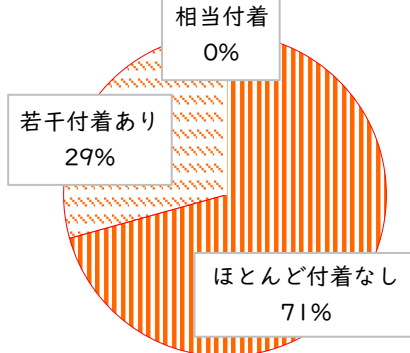
# 歯科検診の結果より

6月8日の歯科検診をもって、今年度の全学年の歯科検診が終了しました。その結果をまとめました。

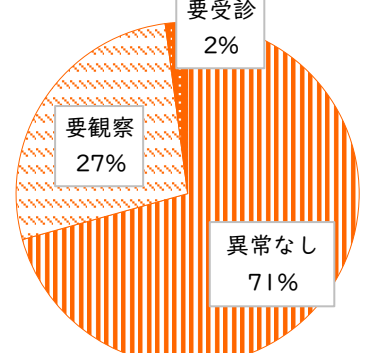
1年生



歯の状態

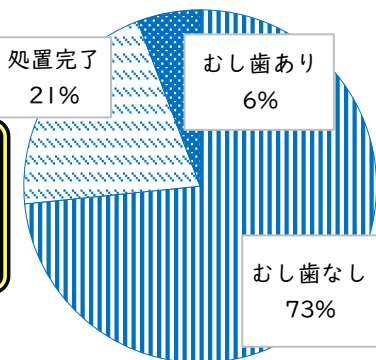


歯垢の状態

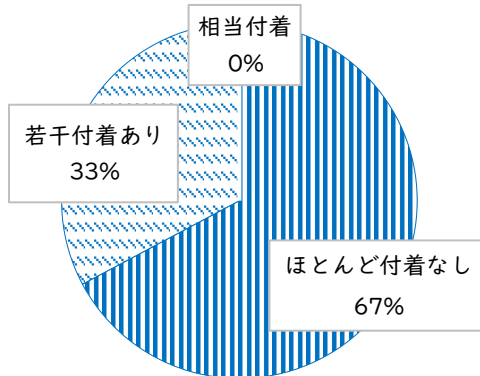


歯肉の状態

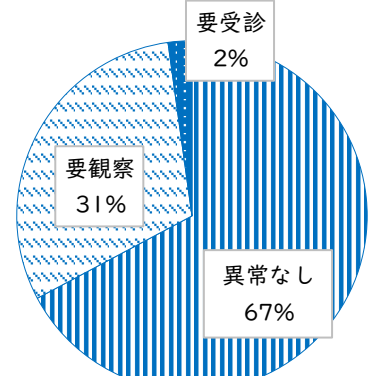
2年生



歯の状態

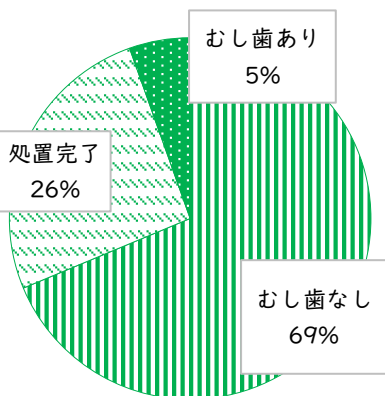


歯垢の状態

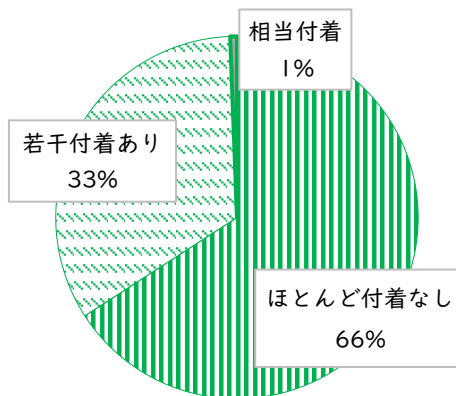


歯肉の状態

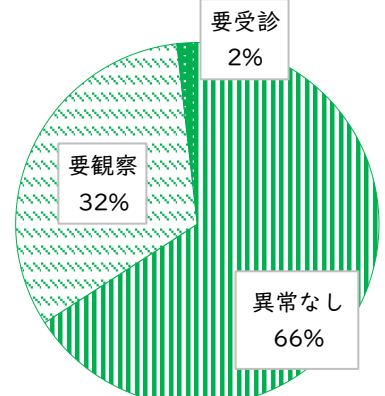
3年生



歯の状態



歯垢の状態



歯肉の状態



歯科検診実施者922人中、むし歯のある人は45人でした。むし歯所有率は4.88%となり、昨年の5.1%より低い結果となりました。むし歯がないことはとても良いことですが、歯垢の付着を指摘された人、歯肉の状態で要観察・要受診となった人が全体の3割います。今の状態を放置していると歯周病になってしまうかもしれません。歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取ることが大切です。日頃の歯磨きを丁寧にいきましょう。今回の検診で受診の必要があった人は、早めに歯科医院を受診し、適切な処置・指導を受けてください。

## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位

