



保健通信 第7号



2022.11
いばへ総合学園高等学校
保健室

つたわかば祭が終わる10月下旬頃から急に寒さが増して秋本番となってきました。特に風の強い日は体感温度も低く寒く感じます。気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪をひきやすくなります。本校でも、のどの痛みや腹痛、体のだるさなど体調を崩して保健室に来室する人が増えてきました。熱がなくても体調不良の時には無理をせずに早めに体を休めましょう。

11月8日は「いい歯の日」

4月 歯科検診結果



う歯(むし歯)保有者			歯垢(菌の汚れ)あり			歯肉の状態不良		
1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
101	117	148	116	122	119	121	114	116

(人)

※1年生 280名 2年生 276名 3年生 312名

4月の歯科健診では、むし歯の有無以外に歯垢・歯肉の状態も診てもらいました。表のように、歯垢、歯肉の状態を指摘された人が各学年にたくさんいました。また歯垢を取らなかったことにより出来る歯石が着いている人も多く見られました。「歯科検診の結果のお知らせ」で「受診をお勧めします」に○のあった人はぜひ歯科受診してむし虫歯予防・歯周病予防を意識していきましょう。

歯周病 とは…

世界で一番患者数の多い病気が、歯周病です。歯周病とは、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、その歯垢が固まって歯石になり、歯肉に炎症を起こしてしまう病気です。はじめは歯肉から血が出たり、腫れたりしますが、最終的には歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



実はこれ本当なんです！

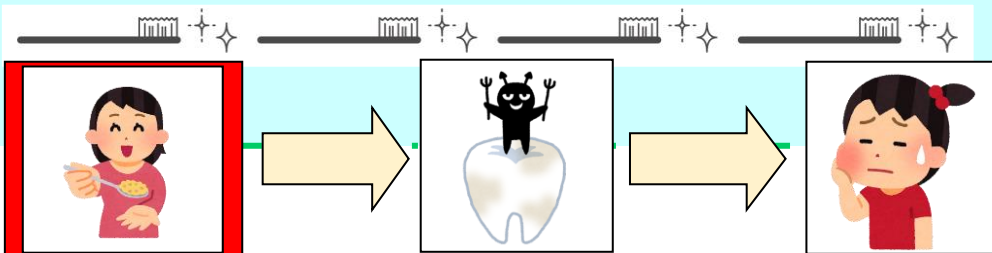
☆「虫歯はうつる」という話を耳にしたことはありませんか。

むし歯菌は唾液を通して感染するため以下のような行為でも感染します。

- ・飲み物を回し飲みする
- ・自分が食べているスプーンで一口あげる
- ・同じお皿の食べ物をシェアして食べる

他の感染症も同じですね(>_<)

だから、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には「むし歯菌」はまだ無いのです(^_^)



11月12日は「皮膚の日」

乾燥・寒冷対策をしよう！



11月12日は「皮膚の日」。ちょうどこの時季、秋から冬にかけて空気が乾燥し、寒さも強くなるため血行が悪くなり、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増えてきます。

※ 健康な肌を保つために気を付けてほしいポイントです。



● お風呂

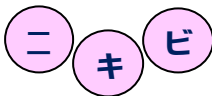
お風呂上がりに肌の乾燥を感じやすい人は、お湯の温度をぬるめの40℃以下にするのがベストです。ボディソープや石けんはよく泡立てて、ゴシゴシこすらないで手で泡を伸ばすようにして優しく洗いましょう。

● 保湿クリーム

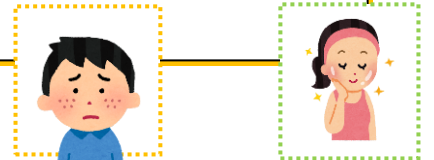
肌の乾燥に悩まされている人は、お風呂から上がった後、すぐ全身を保湿しましょう。保湿ケアは、お風呂上りすぐに素早く行うのがコツです。体の水分をタオルで拭き取った後、肌が乾ききらないうちに、ローションやボディクリームなど自分の肌にあったものを選んで使いましょう。



思春期の敵



※痛い、かゆい、気になる『ニキビ』とツラければ予防できる？



● 洗顔

お風呂に入るときと同じく、お湯の温度をぬるめの40℃以下にするのがベストです。洗顔フォームはよく泡立てて、ゴシゴシこすらず額・鼻などの余分な皮脂を取り除きます。洗いすぎは良くありません。

● 髪型

隠したい気持ちはわかるけれど、髪の毛が肌に触れないように結んだり、ピンで留めたりしましょう。

● 触らない

気になるけれど指で触ったり、つぶしたりしないように。



● 栄養

『ニキビ』が出来にくい体質になりたいあなた、まずは食生活を見直してみましょう。主菜（肉・魚・大豆製品）副菜（野菜・芋・キノコ・海藻）主食（ごはん・パン・めん類）汁物など、バランスを考えて摂りましょう。



● 睡眠

睡眠不足は肌バランスだけでなく免疫力も下げてしまいます。何となく調子の悪いあなた、今日は早めに休んでみてくださいね。

どうしてニキビはできるの？

皮脂や角質が毛穴に詰まると、毛穴の中に皮脂がたまり、その中でアクネ菌が繁殖し炎症を起こして、ニキビになってしまうのです。

どこにできやすいの？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、他にも背中・胸・肩の上もできやすいところです。

思春期ニキビと違い大人ニキビは乾燥が原因の事が多いようですよ。

気になる場合は皮膚科を受診して治療を受けましょう。

