

# 6月のほげんだより

宮城野高校 保健室

令和4年6月1日



## 『歯みがきって感染予防になるの?』

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切れなくなります。

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！

## ～今年度の歯科検診の結果は・・・～



○むし歯なし(健全歯・処置済み)の割合

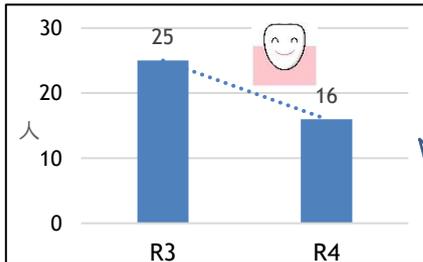


今年度むし歯なしの状態の人は 81.58% でした。昨年度は 93.8% でしたので、残念な結果となってしまいました。

また、年次が進むにしたがい・・・、むし歯なしの割合が低くなっています。  
むし歯は自然に治ることはありません。  
未処置歯があった人は、早めに受診してください。

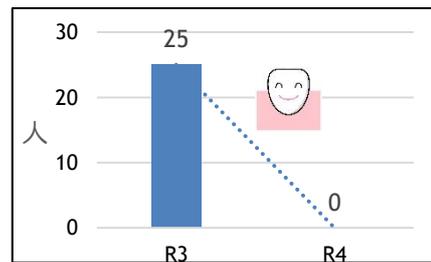


○歯肉の状態 (受診が必要な人)

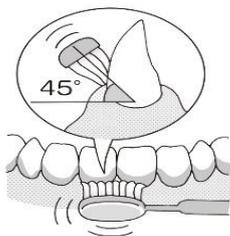


歯肉と歯垢の状態は昨年度よりよくなっています。受診には至らなくても所見があった人は丁寧なブラッシングを心がけてください。

○歯垢の状態 (受診が必要な人)



### <みがき残しやすい場所>



歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう、歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

### <意外に重要！歯ブラシ>



毛先が1割広がると、歯みがきの効果は2割下がるといわれます。後ろから見て毛先がみ出していたら交換サイン。目安は約1ヶ月です。

## 体育祭お疲れ様でした。

### 好天に恵まれ、2日間実施！



ここ数年はコロナウイルス感染症の影響で、日程短縮や種目変更をしながらの体育祭でしたが、今年度は2日間にわたり実施されました。天気が良く熱中症の心配をしましたが、対策をしっかりと行い体調不良者は出ませんでした。しかし競技で負傷した人は多くみられました。

#### 「日本スポーツ振興センター災害共済給付について」

授業中や登下校など、学校管理下でケガをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターに医療費の請求をすることができます。申請用紙等は保健室で用意しますので、体育祭関連のケガで受診した人も申し出てください。

■治療に要した総医療費が5,000円以上（保険診療による本人負担が3割の場合、支払額1,500円以上）支払った場合が対象になります。



—\*

## ～1年次・保健講話がありました～

5月27日(金)に1年次対象に保健講話がありました。講師は坂総合病院 産婦人科診療部長の船山由有子先生です。『高校生の性』と題してご講演をいただきました。

＜生徒の感想から ～一部抜粋～＞



高校生になって、みんなが恋愛などに敏感になっている中で、自分を守るための正しい知識を得られてよかった。

性には多様な形があり、同情ではなく共感が大切だということがわかった。

スマホを持っているだけで、性犯罪に巻き込まれる確率が上がるという事を聞いてびっくりした。その他にも集中力低下やコミュニケーションにも悪影響を及ぼすことを知り、正しい使い方をしていきたいと思った。

—\*

### 今後のカウンセリングの予定

6月14日(火) 28日(火)・ 7月12日(火)

時間帯は1～5校時です。予約状況は保健室前の掲示板に表示しています。申込みは担任や保健室まで。

