

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
半田東高校保健室

雨が長く時期ですね。嫌だなと思う人も多いのではないのでしょうか。梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるそうです。見かけたら、ちょっと注目してみてください。憂鬱な雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれません。

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守る？ポイントは？



① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな？

② 「異常なし」だった人はその調子！
しかし！ こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シーオー CO	ようかんさつし 要観察歯	しょきむし歯 初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーオー GO	けいど 軽度の歯肉炎	はぐぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	ようぢりょうし 要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

③ 毎日歯みがきだ！
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...



④ 歯みがきのコツ

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

⑤ 歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでも○


④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...



⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。



⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれませんが、



でも、例えば問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

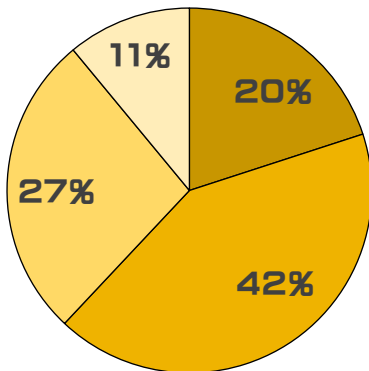
もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



「新しい生活様式」の意識調査結果報告 vol.2

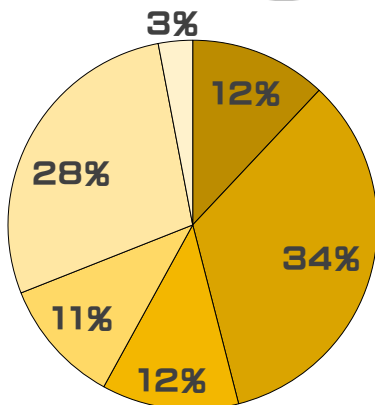
2月に実施したアンケート調査結果の一部をみなさんに報告します。今回はソーシャルディスタンスについてです。

Q14 学校においてフィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)を考えて行動できていますか？



- よくできている 20% (89人)
- できている 42% (181人)
- ややできていない 27% (117人)
- できていない 11% (47人)

Q15 質問14で「ややできていない」「できていない」と回答した人に尋ねます。どんなときにフィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)が取れていないと感じますか？【複数回答可】



- 登下校 12% (38人)
- 毎授業の放課 34% (113人)
- 昼食時 12% (41人)
- 清掃時 11% (35人)
- 部活動 28% (92人)
- その他 3% (11人)

全体の62%の人が「よくできている」「できている」と回答しました。一方で、ソーシャルディスタンスが取れていないと感じる場面は、「毎授業の放課」や「部活動」が多いようです。距離が十分に取れない場面では、会話を控える、マスクを着用するなどの感染症対策が必要です。まだまだ我慢の日々が続きますが、みんなで乗り越えましょう！

