

保健だより 12月号

令和元年12月19日
湖南高校保健室



冬休み。

2学期も今日で終わりです。
はやいもので今年も残すところ2週間となりました。
みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか？
良かったこと、良くできたことを振り返り、
来年へ向けた活力にしましょう！！

今年の不調は、今年のうちに！！

今年度の健康診断の結果「受診の必要がある」と診断された人の中で、まだ受診がすんでいない人には再度「受診勧告書」を配付しています。今年中に医療機関を受診してください。
また、受診勧告書を配付されていない人でも、「歯が痛む」「目がかすむ」等の不調がある人は、万全の体調で新年を迎えられるよう、冬休みを利用して診てもらうのもよいでしょう。

“早めの受診” なぜ大事？



視力検査

視力が「0.7」以下の人へ「視力検査結果のお知らせ」を配付しています。
視力は、黒板の字が見えにくいなど学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は頭痛や倦怠感の要因になるとも言われています。
また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」となっています。



歯科検診

要治療歯「C」があった人へ「歯科検診のお知らせ」を配付しています。
むし歯は、痛みを感じはじめた時には重症です。むし歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金ですむ場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

つついやりがち・・・



こたつむりにひそむデメリット

注意① 低温やけど

それほど高い温度ではないものでも、長時間接触することでおきる“やけど”です。「湯たんぽ」「使い捨てカイロ」「ストーブ」「こたつ」「電気毛布」などの暖房器具が原因となります。こたつやストーブにあたる時は、適度にその場を離れましょう。湯たんぽやカイロを使うときは直接肌に触れないようにしてください。

注意② 風邪

こたつの中での居眠りは厳禁！！寝ている間に暑くなり、汗をかいて身体が冷えてしまいがちです。こたつでの居眠りは風邪をひく原因となります。寒い夜は続きますが、お風呂でしっかり体を温めて、寝るときは布団で寝ましょう。

注意③ 肥満

冬は、寒くなると外出する機会や活発な活動をする機会がどうしても少なくなってしまう。その反面、クリスマスやお正月・・・、おいしいごはんが食卓にあがる機会はとても多いので、つつい食べ過ぎてしまいがち・・・。時々外を散歩する、雪かきを手伝うなど適度に体を動かすようにしましょう。リフレッシュにもなりますよ！

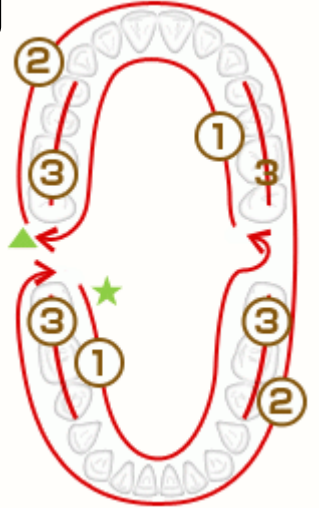
正しい歯の磨き方

ポイント①

ひとふでがき

磨き残しが多い人の特徴としてよくあるのは磨く順番がバラバラであることです。磨きやすいところだけ磨いて、磨きにくいところがおろそかになっていませんか？

歯ブラシを当てる位置があっちこちにとばないように一線で磨くように心がけてください。



ポイント②

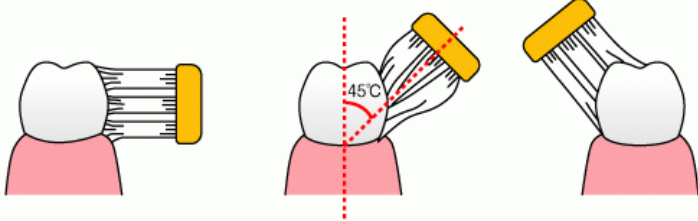
歯ブラシを当てる位置

歯ブラシを当てる位置は、歯と歯茎の間の境目あたりです。歯の先端は、唾液の流れや唇の動きで歯垢はある程度取れています。歯周病の原因になり、むし歯に最もなりやすい歯と歯肉の間にしっかり当たるようにしてください。当てる角度は、歯の面に対して45度から90度です。

外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

内側のあて方



ポイント③

小刻みに、軽い力で・・・

磨くときは、横刻みに細かく動かします。歯1〜2本ずつみがく感じで小刻み（1〜2mm幅）に歯ブラシを動かすように。そうすることで、歯と歯や、歯と歯肉の間の汚れをしっかり落とすことができます。また、カマかせにゴシゴシ磨いてしまうと、歯肉を傷つけてしまう恐れがあります。磨く力は、150〜200g程度。



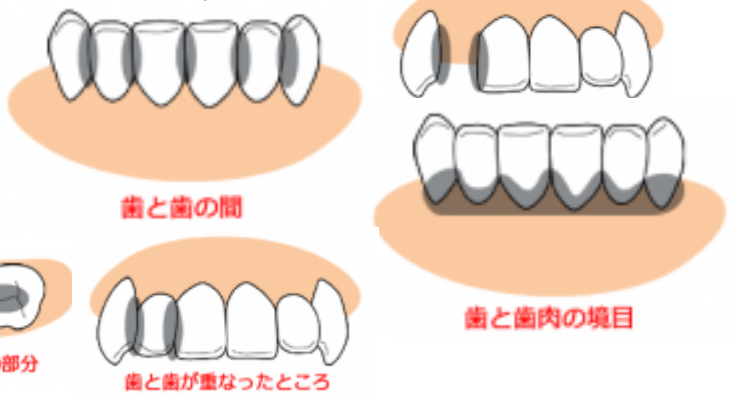
ポイント④

歯垢の残りやすいところは丁寧に！

磨き残しの出やすい場所は、特に丁寧に磨きましょう。

歯と歯の間や、歯が重なっているところは、歯ブラシをタテにするとすみずみまで届きやすくなります。

「磨いているけど、ちゃんと磨けていない」なんてことにならないように丁寧に磨きましょう。



ポイント⑤

デンタルフロス

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間などには、デンタルフロスを使うとよりキレイに汚れを取りのぞけます。

