



ほけんだよりYOJOくん

6月号

徳島県立徳島商業高等学校  
2021年6月

養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴とおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。

(現代語訳)  
養生の方法を学んで健康を保つこと、これこそが人生で一番大事な事である。人の体は極めて貴重なもので、全世界の何物にもかえがたいものではないか。  
貞原益軒 著 養生訓

6月の健康診断予定(日程が一部変更になっています)



6月 8日 (火)	歯科健診	1学年
6月10日 (木)	内科健診	2学年2クラス
6月15日 (火)	歯科健診	2学年
6月17日 (木)	内科健診	2学年2クラス
6月22日 (火)	歯科健診	3学年
6月22日 (火)	内科健診	1学年
6月24日 (木)	内科健診	2学年2クラス

**健康診断**

受診のおすすめをもらった人は、病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。早めに受診すれば治療も早く終わられます。

歯と口の健康について考えよう

6月は「歯と口の健康週間」です。6月には歯科健診もあります。自分自身の歯や口の健康を健診結果から知ることができます。ぜひ、歯と口の健康について考える機会にしてください。

全国的に「むし歯」は、予防の効果で減少傾向にあり、本校でも同様の傾向ですが、「歯周病」は高校生以降成人期での重要な健康課題になっています。歯を失う最大の原因が「歯周病」といわれていて、高校生からの予防が重要です。



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

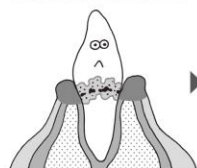


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

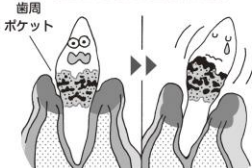


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

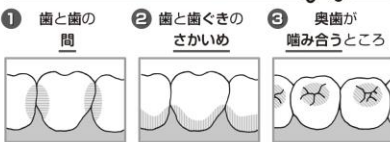
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで! STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

みがき残しが多いのはココ!



プロケアで! STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

エイズについて正しく知ろう 6/1~7HIV検査普及週間

HIVは、エイズの原因になるウイルスです。HIVに感染した後、数年間自覚症状のない時期が続き、その間に病原体などから体を守る免疫が徐々に低下します。健康なときは感染しない様々な感染症やがんなどにかかるようになった状態がエイズです。

日本では、以前は新たにHIVに感染する人の数が年々増えていましたが、2007年頃からは横ばいの傾向となっています。

HIVは、予防・早期発見・早期治療が大切です。HIV検査の浸透・普及を図ることを目的に「HIV検査普及週間」が創設されています。



レッドリボンは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。UNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されています。

★身近な健康について考えてみよう★

目指せ健康マスター!

## 第1回「目を守る仕組み」

人間は見る・聞く・匂いを嗅ぐなどして周りの情報を得ています。そのうち80~90%は目からの情報だといわれています。このように大切な働きをしている目を、日頃から気にかけていますか?先日実施した視力検査で視力が昨年より下がっていた人もいると思います。そこで改めて自分自身の健康について考えてほしいと思い、保健日より特集することになりました♪

第1回は目を守る仕組みについてです。実はこれらのものは、皆さんの大切な目を守ってくれています。できるだけ抜いたりせず大切にしましょう。

### まゆ毛

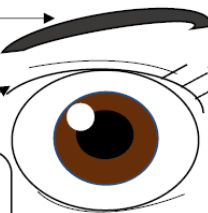
額からの汗が目に入らないように防ぐ役割。

### まつ毛

ゴミやほりごりが目に入らないようにする役割。

### まぶた

危険が迫ると自然に目を閉じて目を守ろうとする役割。



★この他に涙も、目に潤いや栄養を与え、目に入ったゴミを洗い流すなどして、目を守ってくれています。

一來月も健康に関する情報をお届けするので楽しみに!

出典:医学書院「成人看護学 目」

## 知っておきたい感染症

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が、人と人、または動物や人との接触を通したり、環境を介したりして、人の体に入って増えることを「感染」といいます。こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」といいます。

感染の拡大には、「感染源(病原体)」「感染経路」「人(宿主)」の3つが関わっています。このうちのどれかをストップすることにより、感染症を予防することができます。

人類の歴史は感染症との闘いの歴史でもあります。時には感染症の大流行で文明が滅びたこともありました。適切な予防法で感染を防ぐこと、感染を拡げないことが大切です。

### 人と人の接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ、 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。

「からだ研究所」は  
ほけんだより「YOJOくん」  
や掲示物などで、みなさんに  
健康情報をお届けします。



## 歯は一生もの 「うらおくんむし歯の怖さを知る」 の巻

### 保健室からのお知らせ

定期健康診断を行っています。詳しい検査等が必要な場合は、個別にお知らせしていますので、専門医等を受診して、受診結果を学校へお知らせください。また、7月末には全員に健康診断結果を通知する予定です。

6月は県総体や四国総体が開催されます。部活動での感染症対策も徹底して、練習の成果を十分に発揮できるように準備してください。

## もうすぐ夏本番...暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



やや暑いところで、ややきついと感じるくらいがポイント!



本格的な暑さの前に、頼り過ぎないように