



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS R7.06

## 6/4～6/10 歯と口の健康週間

### 「歯の健康が寿命を延ばす」と知っていますか？

むし歯があると、その後、歯周病に移行することが多いです。歯周病を完治することは現代においても非常に難しく、歯周病菌が全身の病気に関わっていることも分かってきました。

唾液が減る就寝中に口腔内細菌が増えるので、夜寝る前の歯磨きは1番重要です。私は毎晩30分ほど歯磨きに時間をかけますが、磨き過ぎで知覚過敏になってしまいました。研磨剤が入っていない歯磨き粉を使って、やさしく、しっかり磨いてください。ちなみに、歯ブラシだけの歯磨きでは、歯の隙間にある歯垢は6割程度しか落とせないそうです。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると9割落とせるのですが、習慣にするにはかなり根気が必要です。

とにかく、歯医者は痛くなってから行くのではなく、予防のために定期的に通う場所にしましょう。それが健康への近道です。若いうちからのケアが、何よりも大切です。

#### 健康診断 まだまだ 続きます

1年生

6/5(木)PM 女子内科検診  
※髪の長い生徒は縛ってくる

2年生

6/11(水)AM 内科検診  
※男子終了後、女子実施  
※髪の長い生徒は縛ってくる

#### 換気的重要性

人間は、栄養が無いと2～3週間で、水が無いと4～5日で、酸素が無いと3分で死んでしまいます。このことだけでも、空気(=換気)が圧倒的に重要であることがわかるでしょう。

冬の暖房中の換気に続き、夏の冷房中の換気も必要であることに変わりありません。

窓をすべて締め切った教室では、すぐに二酸化炭素濃度が基準値をオーバーしてしまうことがわかっています。授業中に頭痛が起こる原因の一つは、教室内での酸欠かもしれません。

解決策はあります。

「外に面した窓と対角線上の廊下側の窓を、少し開けた状態を常に保持すること」で二酸化炭素濃度は適正になります。

人任せにせず、一人一人が教室環境を意識して行動してください。

# 作ってくれてありがとう！

お弁当を自分で作っている人はいますか？

多くの人は、家族に作ってもらったものを持ってきていることと思います。毎日作ってくれている家族に、休日は自分が作ってあげるなど、「感謝」を態度で示すことも大切です。

さて、6月のお弁当。持たせることを心配する保護者の方も多いことと思います。いつもお弁当を持たせてくださりありがとうございます。例年、多くはないですが、「お弁当を食べて気分が悪くなりました」と来室する生徒が一定数います。心配な食材は避け、保冷剤の活用や、自然解凍の冷凍食品の使用等もご検討ください。

午後にも元気に過ごせるよう、家族でお弁当の安全に注意して、暑い時期を乗り切りましょう。



お弁当の  
傷みを  
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



## R7 年度

### スクールカウンセリング

日常生活、学習、進路、人間関係、家族のことなど、1人では解決困難なこと…生徒・保護者・教職員の誰もが利用できます。

6月は 2日、 9日、30日

7月は 7日、14日、

に  
公認心理師資格を持ったカウンセラーが来校予定です。完全予約制となっています。興味のある人は保健室又は担任へお知らせください。生活のヒントをもらいにいきましょう！



保健室から

今月は待ちに待った浪漫祭(文化祭)があります。皆さんのクラス・団体では、どのような企画があるのか、楽しみです。

さて、そこで毎年発生するのが、窓ガラスの破損。毎年最低1回は散らばった窓ガラスの清掃に行き、怪我をした生徒の対応に当たっているような…。怪我の状況を確認すると、ほぼ全員が「窓に寄りかかっていた」と言います。強化ガラスでは無い学校の窓は簡単に割れてしまいますので、窓に寄りかかって談笑したり作業したりすることは避けましょう。

また、遅い時間まで残って作業をする団体も出てくることと思います。担任の指示に従い、また保護者の方とも連絡を取り合ってください。暗くなってからの下校時には、事件事故等に合わないよう、くれぐれもご注意ください。