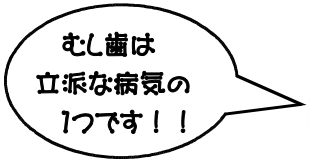
保健だより

令和５年11月14日
五所川原農林高等学校
保　健　室

五農祭、お疲れさまでした。季節は秋から冬へと進み、１日の寒暖差がますます大きくなります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で疲れもたまります。衣服の調節をしっかりとし、栄養と休養を十分にとって冬に備えましょう。

11月８日は　『**いい歯の日**』です（過ぎてしまいましたが･･･）。
日本歯科医師会が1993年（平成5年）、**11月８日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせ**で設定したもので、**「いつまでも美味しく、そして、おいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」**という願いをこめてあるそうです。**みなさん、ていねいに歯みがきをして、歯や歯ぐきを大切にしていますか？ 歯や歯ぐきも体の大切な一部**です。定期検診を受けたり、むし歯や歯周病等の異常がある場合は歯科医で治療する必要があります。近年は、**臨床研究や疫学調査などから、歯･口の健康と全身疾患との間に深い関係があることが分かり、「口の中の健康」も大変重要であるとされています。**
この機会に、歯と口腔の健康についての知識を深め、自分自身の歯や口の中の健康管理について考えてみましょう。



むし歯を治療しましょう

◆４月の歯科検診の結果

う歯（むし歯）がない人	７０人（２３．６%）
う歯を全部治療済みの人	１２０人（４０．４%）
治療をしていないう歯がある人	１０７人（３６．０%）

治療をしていないう歯（むし歯）がある人の割合は全校の約３６％でした。全国平均値と比較するとまだまだ多い状況です。ちなみにう歯のある人の割合は、**全国平均13.9%、青森県平均では21.6%**です（令和3年度統計値より）。**五農のう歯のある人の割合は全国平均より約22%、県平均より約15%多い状態です。**

◆むし歯は病気の1つ！ 他の病気と同様、むし歯になったら治療が必要です

歯科検診の結果は全員に配付していますが、受診した人（報告書を提出した人）は２割程度しかいません。１年生の時から数本むし歯があっても２年間、３年間放置したままの人もいます。治療に行かない理由として考えられるのは、

〇むし歯はあるみたいだけれど、痛くもないし、このままで大丈夫だろう　〇気にはなっているけれど、積極的に治療へ行こうとは思わない
〇部活や遊びで放課後や休日は忙しいし、後回しにしている　〇お金がかかるから　〇面倒くさいから

といったところでしょうか。

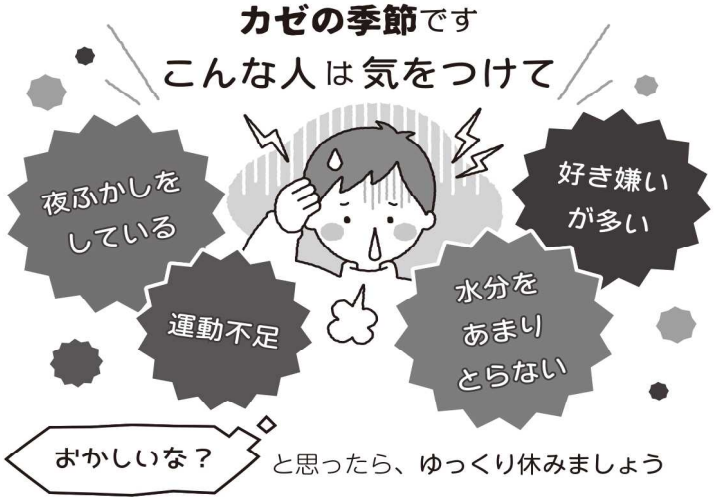
しかし、自分の歯です。歯も大切な体の一部。むし歯は病気の１つです。体調管理をするのと同じように、歯と口の中の健康もきちんと管理しなくてはならないのです。**むし歯も他の病気と同様に、かかったら治療が必要なのです。**何度も何度も言っていますが、**むし歯は自然に治りません。進行すればするほど治療に日数がかかります。心身の苦痛も大きくなります。治療が必要なみなさん、子ども医療助成制度が使える高校生のうちに治療しましょう！** 3年生は進学や就職する前に治療を済ませましょう。進学・就職後は慣れない土地だったり、時間がないなどの理由でますます治療の機会がなくなりますよ。１・２年生は放課後や冬休みなどを利用し治療をしましょう。

風邪症状で欠席する人、保健室を利用する人が増えています

あっという間に寒くなったせいか、朝晩と日中の気温差が大きいせいか、発熱、頭痛、鼻水、咽頭痛、咳などの風邪症状で欠席する人や保健室を利用する人が増えています。
最近の風邪は咽頭痛（のどの痛み）や咳、鼻水の症状が長引く人が多いようです。

生活習慣の乱れや冷えは体調を崩す原因となります。自分のふだんの生活を振り返ってみて、思いあたることがあれば改善しましょう。朝起きて体調がすぐれない場合は、必ず熱を測ってみましょう。熱が高い場合や、授業に支障があるような症状の場合は無理して登校せず自宅で休養してください。状態によってはかかりつけ医を受診しましょう。また、**風邪症状がある人は咳エチケット（マスクの着用等）**を守りましょう。

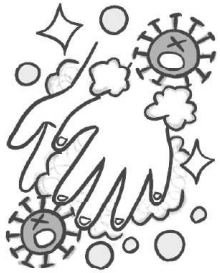
なお、**校内は冬期間も常時換気**を行います。暖房を使用しても寒くなることもありますので、**衣服の調節（あたたかい肌着や防寒具の着用）で対応**してください。手洗い等による手指の衛生、咳エチケットなどの**基本的な感染対策**もお願いします。



感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い



手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。