

夏を乗り切ろう！！

梅雨が明けると暑い暑い夏が待っています。

朝食抜きやジュースばかりでは暑い夏を乗り切ることはできません。勉強でも運動でも体力があつてこそ戦うことができるのです。戦う前から自分に負けてしまわないように、その日の疲れはその日の内に、「食事・睡眠・休養」に十分気をつけましょう。



今年、みなさんも大好きな焼き肉屋さんでの食中毒が大きく事件となりました。ユッケという生肉についていた細菌が増殖して、小学生やお年寄りが亡くなりました。

死に至らないまでも、軽い症状の食中毒は比較的身近にあります。じめじめした高温多湿のこの時期、食品や調理した料理も早く傷みやすく注意が必要です。見た目、におい、舌触りなど少しでも「おかしいな」と感じたら、食べるのを避けた方が無難です。



シリーズ「私の健康観」 ⑦

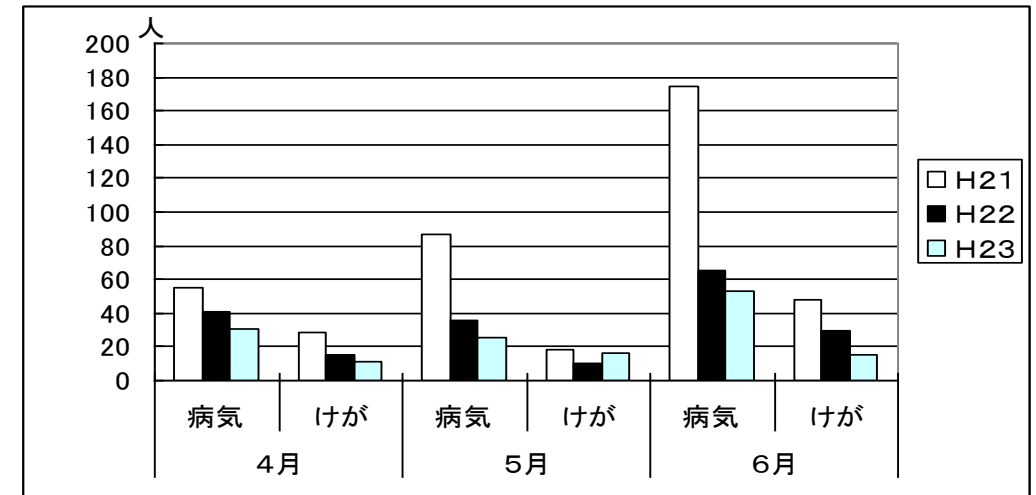
今回は3年次担任の村田幸子先生です。先生は昨年秋、初めて人間ドック（1日で行う健康診断）に行かれたそうです。その結果、「骨密度が低い。骨年齢は50歳代後半です。」と言われ、とてもショックを受けたそうです。小・中学校時代、合唱部として活躍した先生は、骨が形成される時期に必要な運動が足らなかったために十分な骨づくりができなかったと医師に言われたとのこと。「思えば大学を卒業後、英会話学校の講師の仕事は不規則な生活で、食事を取る時間が夜遅くなっていた。」と若い頃の食生活を振り返られていました。

それから先生は、まず骨量が測られる体重計に買い換えたそうです。そして、毎日就寝前に牛乳をコップ1杯飲み始め、運動も少しずつ始めたそうです。スポーツジムにも週1回は行かれています。平日はなかなか時間がとれないそうです。3年生のために、遅くまで勉強を教えてくださいと先生は頭が下がります。

自覚症状がないだけに、なかなか意識を高めるのは難しいことですが、健康診断をきっかけに自分の身体の状態を知り、できることから始めていくことはとても良いことです。高校生のみなさんの「今の健康意識」がこれからの生活に大きく影響してきます。

今回は、電気科の大塚先生です。

保健室来室状況(4月～6月)



年を重ねる度に保健室の利用が減っています。生徒一人ひとりが体調に応じて保健室の正しい使い方ができていると思います。

歯を失う最大の原因は歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

保健室あんな話こんな話

先月の終わり、学年別に「治療が必要な歯肉炎のある生徒」へ保健指導をしました。生徒の中には「僕、むし歯はないのになぜ指導を受けるんですか？」と言う者もいました。この時期になると、小学校から学級指導で歯垢の染め出しをしたりしており、歯磨きの指導を何度も何度も受けてきた生徒ばかりです。

しかし、高校生くらいから増えていく歯肉炎についての指導は、どの生徒も受けたことがないと言っていました。同じ85歳でもすべて自分の歯がある人と、入れ歯の人の写真を見比べ、自分の85歳はどちらが良いか、そのために今から何をすれば良いかと話を進めていきました。

話の最後に、「今が健康であればいいというのではなく、20歳になっても、50歳になっても、80歳になっても健康で生きてほしいというのが私の願い。だから今、指導をする。」と言った時、1年生の一人の生徒が「先生、なかなか良いこというねえ。」と褒めてくれました。耳の痛い話も中にはあるかもしれませんが、自立した大人になるために、今できることを一緒にやっていきましょう。(藤本)