

保健だより



No. 3

広島県立広島中学校・広島高等学校

平成30年6月5日

梅雨ときは単に気分がすっきりしないだけでなく、体調不良を起こす人も多くなるようです。この時期、雨や曇りの日は蒸し暑かったり肌寒かったりする日もあります。短い期間で気温や気圧が大きく変化するため、その変化に体がついていけず自律神経の働きが乱れやすくなるようです。睡眠を十分にとり、梅雨時の体調管理に努めましょう。

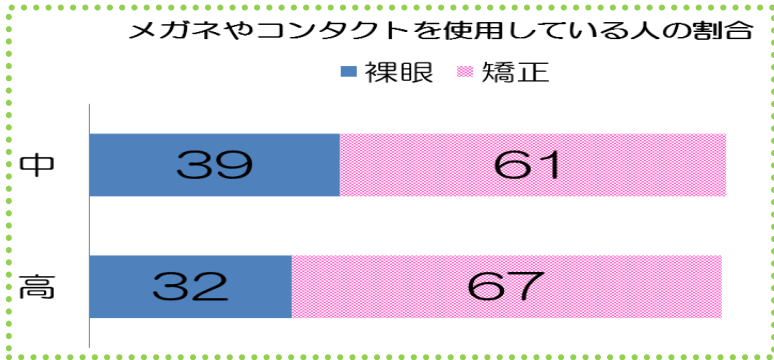
健康診断結果について

6月の定期健康診断は、内科（高1・2）、耳鼻科（中1・高1、該当者）、眼科（中1・高1）、歯科（中学生、高校1年4～6組）があります。これまでの検診結果については、治療が必要な生徒へ治療のお勧め用紙を配付しています。時間がとれず受診できない…ではなく『健康な体づくり』のためにぜひ時間をとって受診しましょう。

～ 平成30年度 視力検査結果 ～

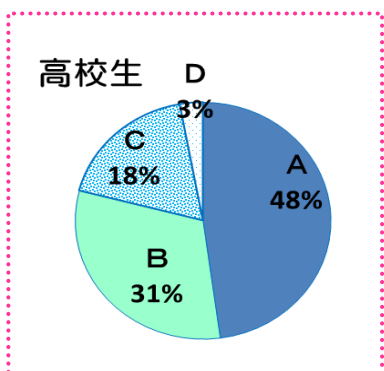
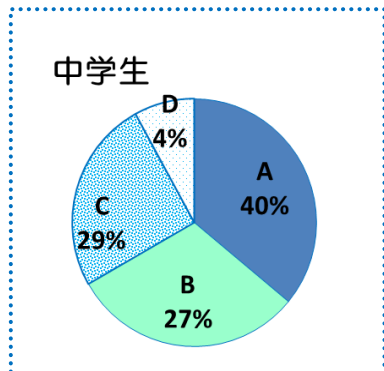
目の健康を守るための検診として学校では、視力検査や眼科検診を行っています。さて、今年度も全員に視力検査結果をお知らせしています。視力検査結果がA判定からB判定やC判定になったという人もいるかと思います。

視力が落ち始めたということは、近視になる環境の中で生活していることを意味しています。「B判定でも黒板の字が見えるから大丈夫」と、何もせずそのままにしてしまうと半年後、1年後にさらに視力が悪くなるおそれもあります。生活環境の見直しや専門医への受診など自分の目を大切にできることを行ってみましょう。



A (1.0以上) B (0.7～0.9) C (0.3～0.6) D (0.2以下)

視力検査結果 (裸眼・矯正)



～ あなたの歯ブラシは かため? やわらかめ? みつう? ～

みなさんは、どのタイプの「歯ブラシ」を使っていますか?

かため【ハード】	やわらかめ【ソフト】	みつう【ミディアム】
健康的な歯ぐきであり、なおかつブラッシング圧が弱めの人にオススメです。	口内トラブルがある人にオススメです。	「かため」「やわらかめ」に該当しない人にオススメです。
ブラッシングの力の強い人が、さらに「かため」の歯ブラシを使うと、歯ぐきを傷つけてしまいやすくなります。そうすると、歯磨きをすることが知覚過敏や歯ぐきの下がりにつながることもあるので要注意だそうです。	歯肉炎や歯周病の人や歯肉が柔らかい人は「やわらかめ」の歯ブラシを選ぶと良いでしょう。ブラッシング圧が強い人の場合も、余分な力が入り過ぎて歯ぐきが傷ついてしまうことを防ぐため「やわらかめ」を選ぶといいそうです。	歯を磨く時は力を入れ過ぎないように鉛筆を持つような持ち方で、細かくブラシを動かすのがポイントです。



良い歯ブラシの条件とは?

歯や歯ぐきを傷つけず、歯垢をキレイに落とすことができ、適度な力でブラッシングできるものが良いでしょう。しかし、歯や歯ぐきの状態、歯並びや歯磨きのクセなどは人それぞれ違いますよね。自分の状態に合わせてブラシの硬さだけでなく、サイズや形も最適な歯ブラシを選択することが、健康的な口腔を維持する重要なポイントになります。

歯ブラシの毛の素材って?

歯ブラシの毛先には人工毛と天然毛(豚毛や馬毛など)があります。現在、歯ブラシに多く使われている材質は「ナイロン」「飽和ポリエステル樹脂」の2つだそうです。

歯ブラシを衛生的に保ちましょう!

毛先が開き始めた歯ブラシは、清掃効果が減少し、磨き残しができるだけでなく、歯ぐきを傷つける可能性もあります。長く使い続けた歯ブラシは、ナイロン毛の歯ブラシでも徐々に水分を吸い始め、細菌が繁殖し、不潔になりやすくなります。歯ブラシは毛先が開いたときや月1回の交換をオススメします。

月1回の交換の習慣をつけることは難しいかもしれませんが、月初めや月末など気が付きやすい日に設定すると、忘れずに交換できるかもしれませんね。

歯科検診が終了後、全員に結果の用紙を配付します。治療の必要な人は、早めに専門医へ受診してください。受診後は、治療済み報告書を担任に提出してください。

