

6月

保健だより

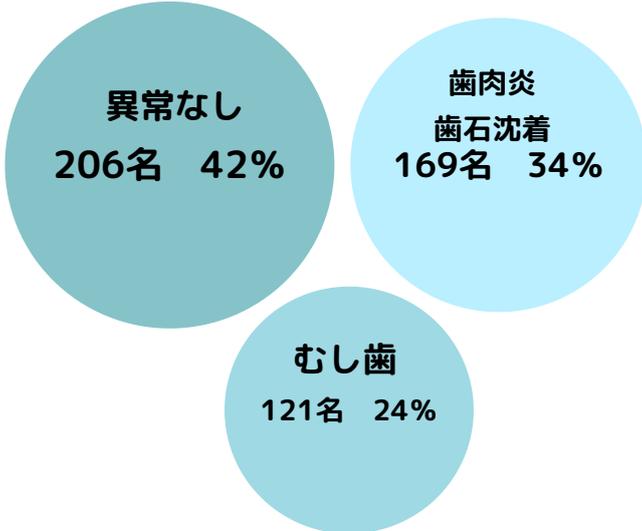
2025年6月13日

松本工業高校

保健室

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンクに。土から取り込む栄養によって変化が起これるということです。人間の場合も食べたもので体ができているので、何を食べるか、どのように栄養を取り込むかによって、体の変化が起こります。今月は食べる際に欠かせない歯のお話です。

歯科検診の結果



2日間に分けて実施した歯科検診の結果は左図のとおりです。3年生の中には3年間「異常なし」という素晴らしい歯の持ち主・メンテナンス上手な生徒も数名いました！が、学校医さんからは「歯髄まで炎症が起きていて歯が抜けそうな生徒さんがいて心配です。自分の歯で食事を美味しく食べるために、治療とメンテナンスをしてほしい」とコメントいただきました。

高校生の内は医療費が無料または500円で済むため、今のうちにしっかり治療しておきましょう。高校3年生の3月は駆け込み治療で病院が混むそうです。ただ、治療は1回では終わらず、4月からは成人の医療費となるため、早めに受診しましょう。

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。





梅雨の時期、自転車事故に気を付けて！

松工は登下校や部活の移動で自転車に乗っている生徒が多く、梅雨に入り、雨が降る季節は自転車事故が増えます。特に金属グレーティングでタイヤが滑り転倒し、肘や膝の打撲や擦り傷で保健室に来る生徒がいます。また、カーブや対向する人をよける際に車と接触してしまったというケースもあります。

Check! もしも交通事故にあってしまったら？

①自分と相手にけががないか確認

出血がひどい、頭部を打った、歩けないなどけがをしている場合は救急車を呼び、人命救助（心肺蘇生・AEDの手配）を優先します。1年生の時に講習を受けましたね。

②警察や家族に連絡する



119番



③相手の連絡先を聞く

事故に合った直後は「大丈夫」と思っても、後から痛みが出ます。「大丈夫です」と言わずに、お互い連絡先を交換しておきましょう。

こんな運転は危険です

傘さし運転



スマホを見ながら



2人乗り



イヤホンで音楽を聴きながらでは、緊急車両や踏切の音がわかりにくいですし横に並んで走行すると、接触して転倒する恐れもあります。

令和5年4月1日から自転車乗車中のヘルメット着用が努力義務化されました。

自転車事故による重傷事例で主となる要因は頭部打撲です。

ヘルメット着用により頭部外傷リスクが低減するため、ヘルメットを着用してください。

ヘルメットを着用せず、自転車のハンドルにかけている生徒を見かけます。

着用しなければ意味がなく、逆に邪魔で危険です。自分の命を守るためのヘルメットです。



「自転車安全利用5則」というルールがあります。詳しくはコチラ➡ [長野県警察ホームページ](#)

①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

③夜間はライトを点灯

④飲酒運転は禁止

⑤ヘルメットを着用



「自転車の安全利用」