

# ほけんだより 6月

令和4年6月10日  
山田高校 保健室



1学期の後半に入りました。中間考査はどうだったでしょうか。

保健室からは、健康診断の結果をどんどん返しています。詳しい検査や治療など、受診が必要な人は時間を作って病院に行ってください。予定はたくさんあると思いますが、早めの受診が自分の健康を守ることに繋がって、結果的に時間の節約にもなりますよ★



5月31日は

世界禁煙デー  
でした



## 【喫煙OKなのは二十歳から】

この4月に成人年齢は18歳に引き下げられましたが、未成年者喫煙禁止法の規定は20歳未満となっています。(飲酒も20歳になるまで禁止と法律で定められています)

## 【喫煙開始年齢が早いと、肺がんになりやすい】

喫煙開始年齢別にみた肺がん標準死亡率比・男性  
(吸わない人の肺がん死亡を1.0とした倍率)

19歳までに喫煙を開始した人

5.5倍

20～24歳までに喫煙を開始した人

4.4倍

25～29歳までに喫煙を開始した人

3.6倍

30～34歳までに喫煙を開始した人

1.7倍



## 【周囲の人にも危険なたばこの煙】

健康増進法の一部が改正されて、2020年からは受動喫煙防止対策も進んでいます。受動喫煙(たばこの煙を吸わされること)で肺がんの危険率は高くなります。

「がん予防の最大の手段は禁煙」「吸わない人も、たばこの煙は避けましょう」など、がん予防では真っ先にたばこが挙げられます。それほど、たばこの煙には有害な物質がたくさん含まれているのです。



## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといひかもしれません。

ストレス解消法はたばこ！ お酒！ とならないように…。これからいろいろな経験を積み重ねるみんなには、「相談する力」やリフレッシュ法も、身につけてほしいと思っています。

「相談するのが上手な人」っていますよね。

悩みや困っていることを話すことに抵抗のある人もいるかもしれませんが、ありのまま伝えることで解決の糸口をつかめるかも。相談のタイミングや相手を選んで、アドバイスをもらったら一旦全てを受け止める。そして行動に移すかどうかは、自分で決める！



# 〈新型コロナウイルス感染症対策の継続を〉

## ③9 マスク着用の考え方

～5月23日 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針の変更がありました～

- 基本的な感染対策としてのマスク着用は重要
  - 屋内で2m以上の距離を確保し、会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ない
  - 屋外で2m以上の距離を確保している場合はマスクの着用は必要ない
  - 徒歩通学など屋外ですれ違うことはあっても会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ない
- \*マスクは、不織布マスクの着用が勧められています\*

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです



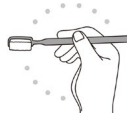
暑い日が増えてきました。水分&塩分の補給を忘れず、(マスク)熱中症の予防を！

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯科検診が終わりました。歯科検診受診者324人のうち所見なしの人(むし歯0で、歯肉(歯茎)にも異常なし=口腔内が健康な人)が84人(1年生33人、2年生31人、3年生20人)いました。約26%です。

すごい!!毎日の積み重ねですね～。



むし歯予防と歯周病予防には、日々のセルフケアとともに、定期的なプロケアが大切です。口の中の状態は一人ひとり違うので、歯科医や歯科衛生士に専門的なケアをしてもらいましょう。

### ◆歯科医院でもらえる主なケア◆

- 口腔内検査：歯や歯肉のチェック。細菌数の計測
- 歯みがき指導：一人ひとりに合ったセルフケア方法の指導
- フッ素塗布：むし歯予防の一つ
- スクレーピング：専用の器具を使った歯石の除去など

## 意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない? 意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない? 1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。