



善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員会

「鬼の霍乱^{かくらん}」ということわざがあります。「霍乱^{かくらん}」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏をすごしましょう。



高温・多湿の室内では、
熱中症の危険があります!!

食中毒予防ひと工夫!!

お弁当 + 保冷剤

歯科検診の結果



今年度の歯科検診が終わりました。本校では、半数以上の生徒が、むし歯や歯肉炎、相当な量の歯垢の付着などで受診の必要があります。歯は再生しません。乳歯が抜けると、永久歯が生えてきますが、人間の歯が生え変わるのはその1回だけです。むし歯の治療によって削ったり、けがで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりしません。さらに、治療によって神経を抜いてしまった歯は、もろく、割れやすくなります。むし歯を放置しないでください。痛みを感じる前に歯科を受診し、異常がなくとも定期的に検査に行くようにしましょう。

学年	1年生	2年生	3年生
受診勧告者数 (むし歯、歯肉炎、歯垢の付着等)	95名(約54%)	90名(約49%)	110名(約60%)

入力年度 令和6年度

歯一括設定			
乳歯	永久歯	歯肉の状態	歯肉の状態
0	0	1	1

歯式

☐ () 未入力状態 ☒ (/) 現在歯 ☐ (C) むし歯(未処置歯) ☐ (O) むし歯(処置歯) ☐ (Δ) 喪失歯 ☐ (X) 要注意乳歯 ☐ (CO) 要注意永久歯	現在歯の一括設定
---	----------

歯の状況

乳歯				永久歯			
現在歯数	未処置歯数	処置歯数	要注意乳歯数	現在歯数	未処置歯数	処置歯数	喪失歯数
0	0	0	0	28	0	0	0

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
上			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			下
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

歯式の入力は左図のように、1本1本パソコンで入力しています。1人28本の歯が生えそろっているとしたら、28(本)×543(人)でおおよそ15200本の歯を入力していることになります。

注意して入力していますが、万が一、明らかな間違いがあれば保健室までお知らせください。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



世界でたった一つの私のいのち

～ いのちの出前講座 ～

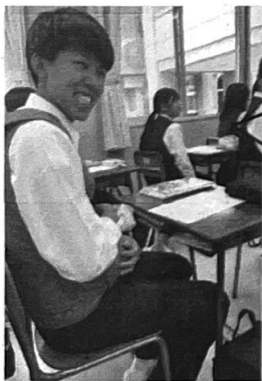


6月4日、6日に2年生対象にいのちの出前講座を行いました。講師として、「NPO 法人 いのちの応援舎 ぽっこ助産院」の助産師、眞鍋由紀子先生、他2名の先生をお迎えしました。

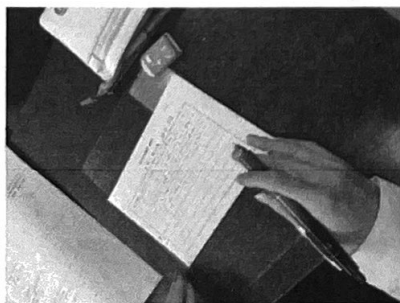
いのちの誕生、妊娠、出産、心に残るお産の事例など、大人になる準備として必ず必要になってくる知識を教えてくださいました。



約3kgの体験セットを着用しました。実際の妊婦さんは、もっと体重が増え、体が動かしにくくなります。



10分座って授業を受けるだけでも、結構苦しい…。



授業が終わるころには、メモや感想文がしっかりと書かれていました。

授業後、保健室掃除の生徒と、授業について話しました！

保健の授業どうだった？

赤ちゃん人形を抱っこしました。去年の家庭科の授業でも抱っこしたけど、何回抱っこしても慣れなくて、ぐらぐらの首を支えるのが怖かった。

赤ちゃんを産んだあとの、胎盤やへその緒って、お母さんの体の中に残ったやつはどうやって出すんだろう？

赤ちゃんの生まれてくる瞬間、(頭の骨が重なり合って頭を小さくして誕生する、回転しながら誕生する)の話がリアルで、不思議に思った。誰にも教わっていないのに。

あと、低体重の赤ちゃんが増えていると聞きました。最近のお母さんはダイエットのしすぎや、生活習慣の変化があるって。

あとはやっぱり、望まぬ妊娠は避けたいし、避けなければいけないと思った。責任のある行動や、自分や相手を守る行動をしなきゃと思った。

教科書にはないような助産師さんの経験や実際の妊娠・出産の話を聞けて、大変心に残ったようです。

まだまだ助産師さんに聞きたいことや、命、性について聞きたいことがあれば、保健室からまとめて、ぽっこ助産院さんに問い合わせますので、いつでも質問に来てくださいね。

