

保健だより

12月号

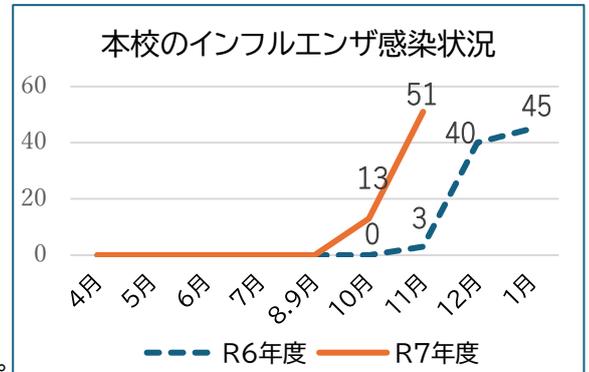


群馬県立伊勢崎清明高等学校 保健室

本校でもインフルエンザが急拡大! この冬は一層の警戒を!!

今年度のインフルエンザの感染状況は、10月から急激に増え始め、11月には51人と感染者がかなり増えました。昨年度と比較すると、本校でも全国と同様に例年よりも早いペースで感染が広がっていることが明らかであり、今後さらに感染が増えることが懸念されます。

高校生は、部活動(部室使用時なども含む)での感染が広がりやすい傾向にあります。手洗い、うがい、換気、マスクの活用、体調不良時に無理をしないことがとても重要です。食事(栄養)・睡眠・休養のバランスを保って、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



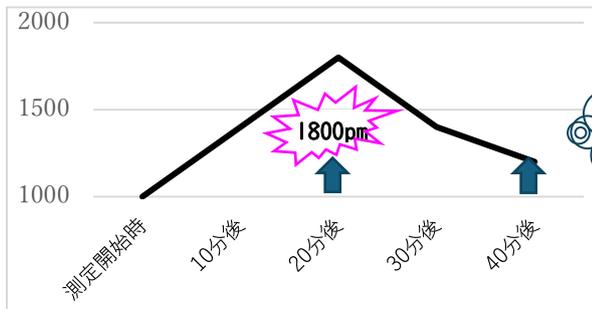
教室の環境衛生検査が行われました

12月4日(木)1時間目に2年3組教室で、学校薬剤師の粉山先生による環境衛生検査が行われました。検査結果をもとに、粉山先生からご指導いただきました。

★二酸化炭素濃度結果について

室内の二酸化炭素濃度は室内空気の汚染度や換気の状態を評価する1つの指標です。

1500ppm以下であることが望ましい(学校環境衛生検査基準)



『二酸化炭素測定モニター』は“1500ppm”を超えると“ピピッ”と警報音が鳴る

授業開始20分後に換気が必要!

二酸化炭素が濃くなると...

- 倦怠感
- 息苦しさ
- 耳鳴り
- 眠気
- 頭痛

換気扇を使用し、廊下側の欄間前後各20cm(半分ほど)常時開けた状態での測定

授業開始前と授業開始20分後、または、“ピピッ”と警報音が鳴ったときには、外側前窓と廊下後ろドアを同時に開けて数分間換気を行ってください。

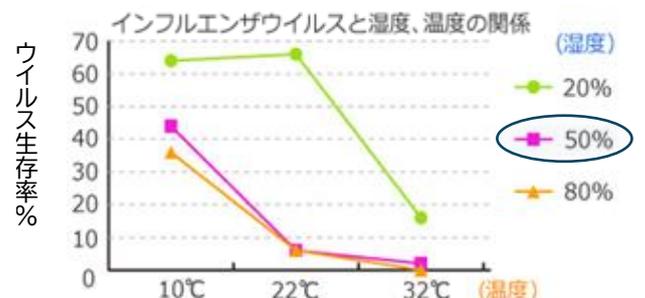
★湿度と室温について

気化熱式加湿器を使用している状態で測定。室温は平均21℃。湿度は平均46%。室温も湿度も基準値内で良好でした。気化熱式加湿器は大変有効であり、加湿効果があることが実証されました。

【温度】18℃以上、28℃以下が望ましい
【湿度】30%以上、80%以下であることが望ましい
(学校環境衛生検査基準)

★照度について

日差しが強い時には、黒板や窓側の机上の照度が基準値を超えていました。対策を検討中です。



第7回「歯と口の健康についてのまとめ」

担当：1年5組



—— 高校生の今の習慣が、未来のあなたの健康を守ります ——

高校生として“今できること”

高校生は、歯と口の健康づくりを始める最適な時期です。毎日少しの工夫で、将来のむし歯・歯周病を大きく減らすことができます。将来の健康寿命にも関わる大切な習慣です。“今から”が一番のスタートラインです。

フロスを使ってみよう

生活リズムを整えて免疫力を高めよう

ダラダラ食べない
甘味飲料のあとはお茶か水ですすぐ

寝る前は丁寧に歯磨きしよう

日常の歯のケアとパフォーマンス維持

○定期的な歯科検診の重要性

定期的な歯科検診は、虫歯や歯周病を早く見つけて治せるから、とても大切です。痛くなる前に行くことで、治療も簡単に済みますし、歯を長く健康に保てます。

○正しい歯磨き・フッ素の活用

やさしく丁寧に、特に就寝前は時間をかけて磨きましょう



学校歯科医による継続指導

【第2・3回歯科検診(10月・12月)】

対象者 71名

★歯肉が改善した ⇒22名(30.9%)

★変化なし ⇒ 4名

★歯科医院受診済 ⇒41名(57.7%)

受診し治療した人、歯みがきで歯肉が改善した人が9割という結果でした

正しい歯磨きを意識して行うようになった

歯肉炎の疑いのある生徒が全体的に改善した

歯垢(プラーク)が減った人が多い



“正しい歯磨きの継続”が確かな効果として表れています
一人一人の取り組みが、しっかり結果に結びついた結果ですね！

未受診の生徒へ ~早めの受診をお勧めします~

歯科検診で「要受診」になった場合、症状がないこともあります。そのため、そのまま放置してしまう人が多いのですが“自然に治る”ことはありません。

- 痛みがなくても進むのが“むし歯”・“歯周病”
- 歯垢のかたまりが歯石沈着すると歯科医院での除去が必要
- むし歯は早期なら治療が最小限で済む

《学校歯科医の須田先生より》
~安心して受診してください~

歯科医院での治療に抵抗がある人が多いと思います。“安心して治療を受けてもらえるような環境づくり”や“治療の説明を丁寧に”行う”ことで安心してうけてもらえるように心がけています。

“今のタイミング”での受診が最も効果的！ 定期検診で健康な状態を維持して、将来の健康を自分自身で守りましょう。