ほけんだより

令和５年10月 27日 発行
野辺地高校保健室　No.8

日中でも暖房が必要な日が増えてきました。寒いと換気がおろそかになりがちですが、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防はこれまでどおり重要ですので、各教室等でもこまめな換気を意識した生活をしていきましょう。

換気をしっかり行いましょう

換気をしないと…

二酸化炭素が増える

人は１日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

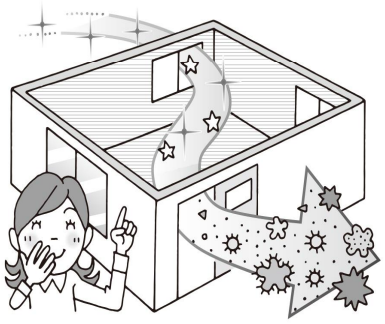
室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように２カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



これからしばらくの間、各教室と学習室に加湿器とサーキュレーターを設置します。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなるそうです。冬は空気が乾燥するため、加湿器で湿度を30%～80%に保ちましょう。

また、暖房で温められた空気を循環させることや、空気の流れを作り換気をスムーズに行うためにサーキュレーターが役立ちます。

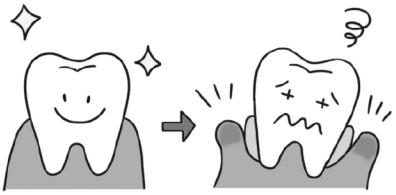
加湿器は蒸気等での熱傷、サーキュレーターは巻き込み事故等のないように注意して取り扱ってください。

歯肉を意識した歯みがきをしましょう

健康診断の結果、歯肉に炎症があると言われた生徒が全校で３０名いました。１・２年生の皆さんとは昼休みに健康相談を行ったので、記憶に新しいことと思います。歯肉の炎症はひどくなると治療が必要な状態になりますが、軽い炎症のうちは丁寧なブラッシングで改善されると言われています。むし歯予防だけでなく歯肉炎予防も意識した歯みがきをしていきましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月８日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？　むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

食事とむし歯の関係を知りましょう

むし歯ができるメカニズム ～歯の脱灰と再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します**【→脱灰】**。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます**【→再石灰化】**。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

献血を行います

１１月２日（木）、本校で献血を行います。事前に申し込みをしてくれた生徒の皆さんには後ほど集合時間等を連絡しますので、指定された時間になったら受付に来てください。当日、体調不良等の場合には献血ができませんので、体調を万全に整えておいてほしいと思います。

献血は来年度もありますので、今年希望しなかった生徒もぜひ来年は検討をしてみてください。