



名古屋市立中央高校昼間定時制
保健室
2024. 6

6月といえば、梅雨の時期ですね。みなさんは降水確率何パーセントで傘を持っていますか？最近では地球温暖化に伴い、線状降水帯のように短時間に急激な雨が相当量降ることも増えています。降水確率も30パーセントを超えていたら、野球の打率で言えば、なかなか高い率なので、折りたたみ傘でも持っていった方が良さそうですね。



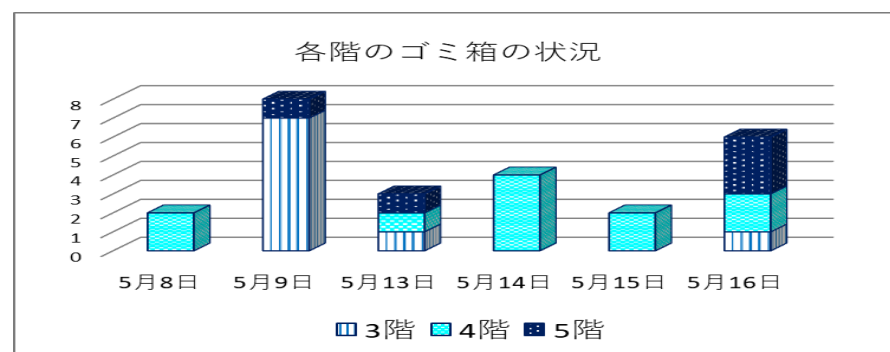
環境と健康とは密接に関係しているよ

6月5日は世界環境デーです。1973年に国連総会で定められて以来、世界中で、環境を考える取り組みがなされています。2024年のテーマは、「私たちの土地、私たちの未来。私たちは #再生の世代」。まずは、私たちにできる日々の小さな取り組みを大切にいきましょう。

5mm以下のプラスチックのことをマイクロプラスチックといいますが、現在環境や健康に悪影響を及ぼすということで問題となっています。海へ流出したプラスチックゴミが粉々になって、海洋生物に悪影響を及ぼしたり、さらに微細なナノプラスチックが人の血液の中から検出されたりということがニュースになっています。



5月に保健相談部の先生が教室のゴミ箱を毎日点検したところ、以下のようなゴミが捨てられていました。教室のゴミ箱に捨てていいのは、ティッシュと消しゴムのかすのみで、それ以外は持ち帰りをお願いします。地球環境を守り、健康を守るためにもゴミの削減を一人一人が意識していくことが大切です。



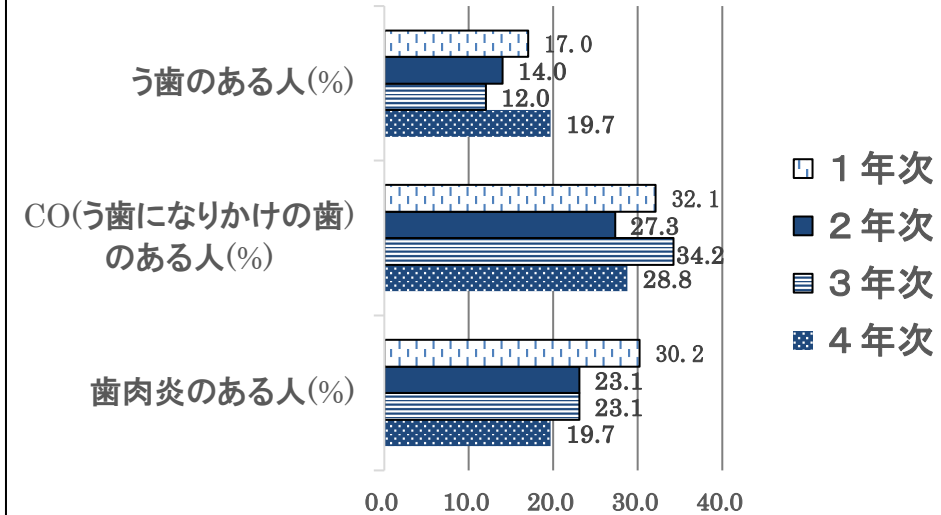
海洋生物学者で作家のレイチェル・カーソンは次のように述べています。
「地球の美しさと神秘を感じとれる人は、科学者であろうとなかろうと、人生に飽きて疲れたり、孤独にさいなまれることはけっしてないでしょう。たとえ生活のなかで苦しみや心配ごとにてであったとしても、かならずや、内面的な満足感と、生きていくことへの新たなよろこびへ通ずる小道を見つけだすことができると信じます。」

出典『センス・オブ・ワンダー』 レイチェル・カーソン

中央高生の歯の状態について



今年度の中央生(昼)の歯科検診受診者の結果



左のグラフは歯科検診の結果です。う歯のある人は1~2割強、う歯になりかけの歯のある人は3割程度います。また、歯肉炎のある人は2~3割います。歯みがきやフロスなどの口腔ケアを丁寧に行い、口の中の状態を良くし、全身の体調も整えることにつながります。歯科検診の結果のお知らせに受診の勧めがあった人は歯科医院を受診し、治療しましょう。治療結果を保健室に提出してください。

健康な歯肉		歯周病	
		歯肉炎(歯肉に炎症が起きた状態)	歯周炎(歯槽骨が退縮した状態)
色	薄いピンク色	赤みを帯びる	● 歯肉が退縮し、歯が長く見える
形態	歯と歯の間に入り込んでいる	丸く厚みをもってふくらんでくる	● 歯がグラグラし、血や膿が出る
感触	弾力性に富み、引き締まっている	腫れてプヨプヨしている	● 口臭が強くなる
出血	出血しない	軽い刺激でも出血しやすい	● 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい

歯周病を防ごう！

歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

