ほけんだより

10月

3－A 生徒保健委員
楠井、進藤

10月の保健目標：目の愛護

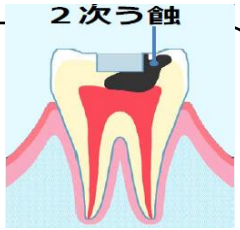
10月に入り、朝晩涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しがちなので睡眠時間をしっかり取り生活リズムを整えましょう。また、秋祭りの際も手洗いなど感染症対策をしっかりして楽しみましょう！

歯周病は旧石器時代から!?

みなさんの家に年とったネコやイヌがいたら、一度口の中をのぞいてみましょう。飼い主と同じものを食べたり甘いものが好きなペットは、歯の周りから血が出たり歯がグラグラになって、歯周病にかかっている可能性があります。動物でも火を通した繊維性の少ない柔らかい食べ物を食べてばかりになると、歯周病にかかるリスクが高まります。

人類と歯周病の付き合いは大変古く、旧石器時代の人々（ネアンデルタール人）にも認められます。また最近では、猿人の骨にも歯周病が見つかりました。猿と猿人の違いは、直立歩行と火の使用ともいわれますが、まさしく火を使うようになって以来、人類は歯周病に悩まされています。古代エジプトの時代になると、歯周病は一般的な病気となり歯を支える骨が溶けて歯がグラグラになっていたり、抜け落ちてしまっていたりする状態のミイラが見つかっています。食べ物に恵まれ美食をしていた人ほど歯周病にかかっていたようです･･･。なんだか昔の人に親近感が沸くお話ですね！

2次う蝕（しょく）とは？

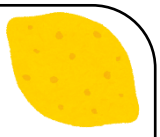


むし歯を治した後、その縁が再びむし歯になることがあります。これを「2次う蝕」といいます。歯の根の中にばい菌が入ってしまったり、大人になってから歯の根が折れてしまったりすることもあります。むし歯にならないことが一番の予防ですが、治療後の歯のケアもとても大切になります。

手作りスポーツドリンクのレシピ

◎ リンゴ酢入り
- 水：2L
- 食塩：約6グラム
- ブドウ糖：60 グラム
- リンゴ酢：60 グラム

◎ レモン果汁入り
- 水：2L
- 食塩：約6グラム
- ブドウ糖：60 グラム
- レモン果汁：90 グラム



引用：香川県歯科医師会「歯にいいはなし」、三重県・三重県教育委員会・三重県歯科医師会「歯科保健指導用教材」

〈保健室より〉

運動会や中間考査など忙しい９月があっという間に終わり、暑さも少し和らいでくる１０月に入りました。１０月は秋祭りや修学旅行など行事がたくさんありますので感染症に気をつけながら楽しみましょうね！

さて、秋といえば読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋とどんなことをやるにも過ごしやすい季節です。しかし、朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期でもあるため体調管理に気をつけましょう。

～１２月までに歯医者を受診しよう～

今年度の検診で受診勧告書をもらっている人でまだ受診が済んでいない人は速やかに歯医者を受診してください。12 月までに受診しなかった人には 12 月３日(水)16:00 から実施する歯みがき講習会に参加してもらいます。症状が悪化する前に受診しましょう！

☆未処置のむし歯がある者

※全国平均は令和６年度学校保健統計調査参照　人数:人　それ以外:%

	男子				女子			
	15歳	16歳	17歳	計	15歳	16歳	17歳	計
人数	8	7	8	２３	4	5	3	１２
全国	11.9	13.1	15.0	13.3	11.9	13.2	14.0	13.0
本校(令和7年度)	22.9	25.0	21.6	23.0	20.0	15.6	9.1	14.1
本校(令和6年度)	34.4	22.5	19.4	25.2	17.6	14.7	8.7	14.3

丸で囲っている３年生女子以外は
全国平均を上回っている状況です

☆受診勧告書が出ている生徒で歯医者を受診していない者

1年生	2年生	3年生
13 人中… **10 人**	20 人中… **14 人**	23 人中… **17 人**

むし歯の疑いがある人は、早めに受診しましょう。放置していても良くなることはありません。２年生は、修学旅行前に受診しておくのがおすすめです！

生徒保健委員の活動について

運動会当日、救護テントにて
体調不良や負傷者の救護

保健委員手作りの
スポーツドリンクを提供

歯みがき動画を作成し活動
報告会にて全校へ共有