

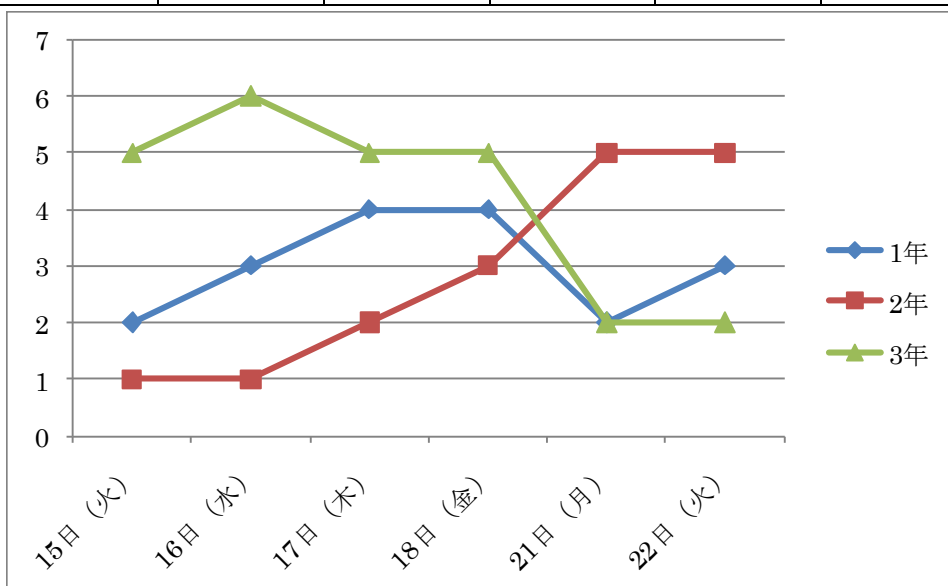
ほけんだより

2019. 1. 22 (火)
平川市立尾上中学校
海老名

寒さが厳しい日が続いています。3年生は目指す高校が決まり目標が定まったことで、更に気を引き締めていることでしょう。試験まですべての日を健康で勉強することができるように、生活に気をつけましょう。

かぜ症状やインフルエンザで休んでいる生徒数（人）

	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
1年	2	3	4	4	2	3
2年	1	1	2	3	5	5
3年	5	6	5	5	2	2



校内外を問わず、いろいろな場所での感染が考えられます。寒さと空気の乾燥、そして体力の低下で発病します。栄養を取ることと手洗いに努めましょう。人が多いところでは、マスクをしましょう。

インフルエンザ罹患に伴って発声する合併症があります。脳炎や肺炎です。家族にお年寄りや、小さい兄弟がいる人は自分だけの問題にしないで家族のためにも予防に努めましょう。

今月の健康目標



去年は健康に関する行事や授業が行われました。振り返ってみます。

歯科講話について

1年生に対する講話でした。歯口腔支援センターの金澤歯科医がお話をしました。歯みがきの仕方、歯ブラシの選び方、歯周病の予防についてや、歯科医師との関わり方等細かくお話し頂きました。

その他の講演会で学習したことを加えます。講師は青森県歯科医師会の学校歯科委員会 村田歯科医でした。

「学校では定期的に歯科検診をうけているが、社会に出ると、個人としては環境に影響されやすい。従って、敢えて歯科検診を受けることがなく、適切な歯みがきも実施できない。歯肉溝は歯周病菌との戦いの場で、歯みがきと歯科医院で歯垢や歯石を除去をしてもらうことが必要。歯周病菌の連鎖を口腔内でくい止め、全身に影響させないためにはブラッシングしかない。」とのことでした。

歯と体の密接な関係

歯の疾患は、歯の被害だけではすまされません。最近の研究では、歯の疾患が体全体のさまざまな病気を引き起こす誘因になることが明らかになってきました。

口は「最初の消化器官」と呼ばれるように、

ものをかみ、唾液とともに体内に送り込む働きをしています。口の中が歯肉の炎症やうみで汚れた状態になると、過剰繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を回り、腎臓・心臓・肺などに炎症を起こすのです。

歯周疾患がこんな病気の引き金に！

頭部・顔面の病気

- 脳炎・脳膜炎
- 頭痛
- 顔面神経痛
- 顎関節症
- 副鼻腔炎



目の病気

- 虹彩炎
- 角膜炎



心臓の病気

- 感染性心内膜炎
- 心筋炎
- 動脈硬化
- 高血圧



胃腸の病気

- 胃腸障害



筋肉・関節の病気

- 肩・首のこり
- 手のしびれ
- 関節炎



神経の病気

- 神経痛
- リウマチ



皮膚の病気

- 湿疹



全身の病気

- 敗血症



その他

- 冷え性
- 不眠
- 倦怠感など

