

# 保健だより☆えがお

令和3年11月9日  
鳥取県立青谷高等学校  
NO. 9

11月になり、紅葉が美しい季節になりました。赤く色づいた木々に思わず目を奪われてしまいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。美しい景色を見ると心が癒やされます。ただ、朝晩は冷え込むので、しっかり体調管理を行いましょう。

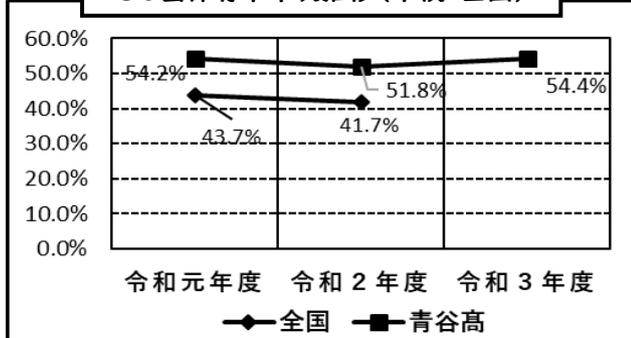


## 自分の歯を大切にできていますか？

みなさんに質問です。日々の自己の口腔ケアに自信がありますか？ 11月8日は「いい歯の日」にちなみ、今年度の歯科検診から半年経った今、もう一度自分の口の中と向き合ってみましょう。

### 【歯科検診より】

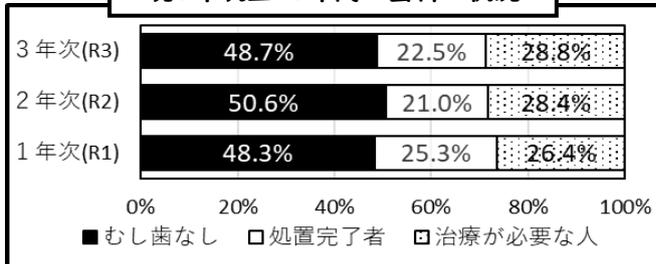
むし歯保有率年次推移(本校・全国)



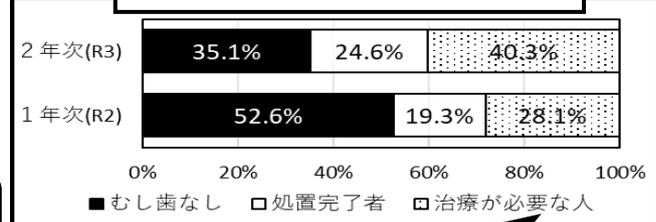
※むし歯保有率(処置完了者+治療が必要な人)

※全国：文部科学省保健統計調査より

現3年次生 3年間の歯科の状況



現2年次生 2年間の歯科の状況



本校としては、この3年間あまり変化がありませんが、全国と比較するとむし歯保有率が10%ほど高く、歯科の状況がよくありません。

下記の事態にも注目!

3年次生は入学以降あまり変化がなく、改善もされていません。2年次生はむし歯なしの生徒が減少し、治療が必要な生徒が増えています。



今年度、むし歯の治療が必要な生徒が63名。長期休業が終わり現在治療完了者は16名(治療率25.4%)です。まだ47名の生徒が治療を終えていません。治療が必要な人には、夏休み前に黄色い用紙の「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を保護者宛に渡しています。特に、3年次生のみなさんは、「子どもの医療費助成」は高校卒業(3月31日)までが対象ですので、今のうちに必ず治療しておきましょう。なお、治療終了後は、治療勧告書の用紙を学校へ提出してください。

むし歯も歯周病も歯垢が原因で起こります。歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。「食べたらみがく」ことを習慣にしましょう。

## むし歯予防はセルフケア + プロケア!



隅々まで診てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。年に2~3回を目安に定期的な受診をオススメします。

## 3年次 性に関する講演会から

11月5日（金）ミオ・ファミリー・クリニック看護師 葉山美紀子氏を講師に招き、3年次を対象に性に関する講演会を行いました。「いのちやからだを守るために～今、知って欲しいこと～」という演題のもと、数ヶ月後に高校卒業を控えている3年生に向け、今後、性の問題についてどう考え行動すべきかを、専門的な知識と多くの経験を盛り込んだ話をさせていただきました。性の問題をとおして、今後の生き方を考える機会となりました。

### 【講演会の様子】



講師：葉山美紀子氏

### 【生徒の感想より】

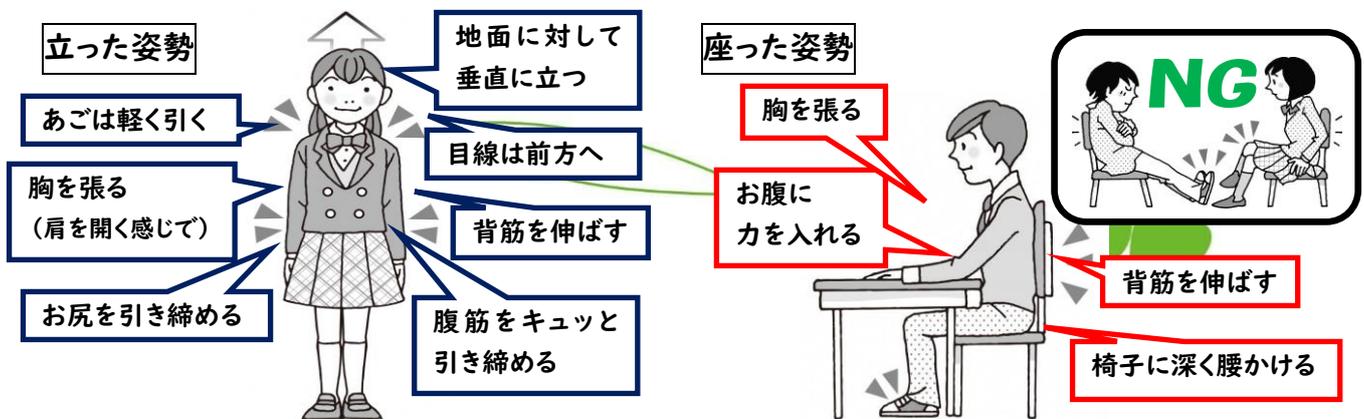
- 文字だけでなく、言葉できちんとコミュニケーションをとることが大事だということがわかった。
- LINEはコミュニケーションだと思っていたけれど、相手の表情や状況がわからないと気づいた。
- どう行動すべきか、予防として何をすればいいのかなど、多くのことを学んだ。
- 自分の言いたいことが言えない相手とは幸せになれないというのが心に残った。
- 直接顔を見ながら相手に伝わるように話すことが大事だと思った。
- 自分たちの欲だけで、命を無駄にするのではなく、将来のことを考えて命を大切にしていきたい。



## 正しい姿勢で健康UP!

最近、腰痛や肩こりを訴える人が増えつつあります。過度なスポーツも原因のひとつとして考えられますが、多くが日常生活での姿勢に問題があるようです。背骨が緩やかなS字を描くような姿勢が理想と言われていますが、普段の姿を見ると、猫背の人や反らしすぎの人も・・・。

## 自己チェックしてみよう!



### 保健室のひとりごと



先日、延期になっていた体育祭が行われ、秋晴れのなか、生徒たちの笑顔と応援する声が校庭に響きわたりました。普段、保健室からは見たことのないようなイキイキとした生徒の姿も見ることができ、私自身、とても感動した1日を過ごすことができました。素敵な時間をありがとう。