ほけんだより 6月

第　３　号
２０２５．６．６
五所川原高校　保健室

高校総体も終わり、早いもので１学期も半分を過ぎました。皆さん元気に過ごしていますか？１年生の皆さんは高校生活に慣れたでしょうか？

さて、６月４日～１０日は**「歯と口の健康週間」**です。歯や歯肉を健康な状態に保つことは、私たちが健康で快適に生活する上でとても大切なことです。むし歯や歯周病は全身の病気につながることもあります。自分の歯や口の中の状態を意識し、悪いところがあれば治すようにしましょう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

◎五高生の歯の状態　～今年度の歯科検診の結果から～

未受診の２年生１名を除く

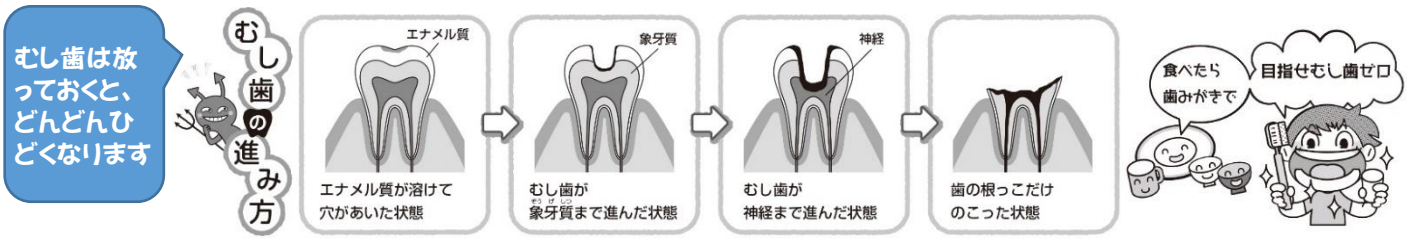
	1年生	2年生	3年生	全校
今までむし歯が1本もない者	76人(51.4%)	68人(39.5%)	48人(31.8%)	192人(40.8%)
むし歯を全部治療済みの者	17人(11.5%)	26人(15.1%)	11人(7.3%)	54人(11.5%)
現在むし歯がある者	55人(37.2%)	78人(45.3%)	92人(60.9%)	225人(47.8%)

学年が進むにつれてむし歯がある人が増えています。以下のことに気をつけましょう。

①歯磨きを丁寧に行いましょう。食後や就寝前に歯を磨きましょう。
（学校に歯ブラシを持参し、昼食後にも歯磨きをしてください！）
②夜遅くの「ながら食べ」（勉強しながら、スマホを見ながら、ゲームをしながら…）はやめましょう。
③生活習慣を整え、しっかりと睡眠時間を確保し、栄養を考えた食事をとるようにしましょう。
④むし歯がある人は早めに治療しましょう！

高校を卒業するとますます自己管理が大切になります。歯と口腔の健康を守る良い習慣を身につけましょう！

むし歯など、歯科検診の結果受診が必要な人に、「歯科検診結果のお知らせ」を近日中に配付します。
その用紙を持って歯科医院を受診してください。受診後は「受診連絡票」を保健室に提出してください。



高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています※。

歯肉炎チェック

□ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
□ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ １つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第１位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、３カ月に１回は受診を。

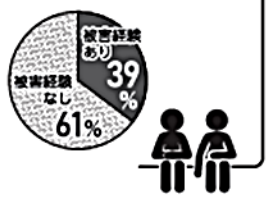
自分も相手も大切にするために

デートDVを知ろう

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査※によると、約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

※全国デートDV実態調査、認定NPO法人エンパワメントかながわ、2016.



どんな行為がデートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。
「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振るった後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは**「自分と相手は対等な関係か？」**と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合って解決できるものです。

もしもつらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振るっているのかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。

NPO法人 デートDV防止全国ネットワーク

デートDV 110番

****

そろそろ暑くなってきそうです。熱中症に気をつけましょう！！
熱中症は命にも関わることがあります。正しい知識を身につけておきましょう。

熱中症の予防

☆喉が渇いていなくても、こまめに水分を取る
☆服装を工夫する（涼しい服装、帽子の着用等）
☆疲れを感じたら早めに休む
☆睡眠を十分にとる
☆食事をきちんととる