



第 6 号

2023. 11. 9

五所川原高校 保健室

日に日に寒さが増してきました。皆さん、健康管理はできていますか？
気温に合わせた衣服調節や適度な睡眠・運動、栄養バランスのとれた食事を取り、寒さに負けない体をつくりましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染者は現在本校ではいませんが、今年はインフルエンザの流行も全国的にみられているため、引き続き感染症予防に留意しましょう。これからの季節は換気が不十分になりがちです。換気もしっかり行いましょう。



11月8日は「いい歯の日」。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。この機会に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！

歯のクイズ

わかるかな？

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態で20本。
大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。
年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。



★ 最近の学習の様子を紹介

1学年 性に関する講演会「性と生について」 10月18日実施

講師 エルム女性クリニック 院長 佐藤 秀平 先生

1 学年生徒を対象に、「性」に関する正しい知識と理解を深め、今後の人生に役立てるとともに、良識ある行動と判断ができる力を身につけることを目的に行いました。「性と生」について幅広く学び、青森県の健康問題についても考える機会となりました。

〈生徒振り返りから〉

○自分に関係ない話だと思わずに、身近に感じながら話を聞いて、性のことだけでなく生のこと死のことも考え、自分のことだけでなく相手のことも考えることが大事だとよく分かった。正しい知識を身につけることで防げること、無くす命が減ることをよく考えたいと思った。青森県の死亡率を見て、将来医療に関わる仕事がしたいと思っている私にとってはこれをどうしたら改善できるか考えてみるきっかけにもなった。

2, 3 年生も去年学んだことを思い出してみましょう！



1学年 AED を使用した心肺蘇生法実技講習会 10月23, 25, 27日実施

講師 五所川原消防署署員

五所川原消防署の方を講師に、心肺蘇生の基本的な手順、AED 等について学び、班に分かれて胸骨圧迫と AED の実習を行いました。止血の方法や窒息時の異物除去、回復体位等についても教えてもらいました。



〈生徒振り返りから〉

○救急車を待つ間、自分が心肺蘇生法を知っているかで相手の命の状況を大きく変えることが分かり、今日教わるのが出来てとても自分にとっていい経験になりました。知識だけ頭に入れるのではなく、人形を使い実際に行うことで体でも覚えることが出来ました。想像と違う部分なども理解することができ、自分で行ってみるのはとても大切だと思いました。

○実際に人形を使って胸骨圧迫をしてみて、意外に力が必要で驚いたのと初めて AED を使って使い方がわかったのでもし人が倒れていたら適切な救命措置をできるようにしたいと思いました。今回の体験は自分の人生でとてもいい体験になったので学んだことを忘れずに生かしたいと思いました。

1学年 〈HR 活動〉自他尊重と協働 11月1日実施 〈養護教諭実施〉

協働的な課題解決のグループワークをとおして、チームで活動する際に大切な 2 つの機能(「課題達成」「集団維持」)について体験的に理解しました。また、物事を多面的に捉えることの大切さや、自分と他人は感じ方や考え方が違うことをワークを通して体感し、自他を尊重することの大切さを学習しました。

〈生徒振り返りから〉

○みんな本当に違う意見を持っていて、それぞれの観点や意識の仕方の違いを改めて感じました。自分の思っていることが他人も思っているわけではないので、自分の意見ばかりを押し通すのではなく、しっかり相手の意見も聞いて考えることが大切だと思いました。

○やっぱり、声かけをすれば知らない人とも楽しんで活動できることがわかった。また、リーダーシップとは周りの人を引っ張っていく力だけじゃなくて、周りの人を和ませたり、活動しやすいようにするのもリーダーシップなんだということがわかった。

○一人一人がチームのために協力的になることによって、新しい気づきがあってとても楽しかった。初めての人たちとも楽しく協力したり話したりしてその人のいいところを見ることができた。

○協力して活動することは難しいけど、達成したときの嬉しさはとても大きいことに気づきました。何かを協力して成し遂げる上で、一人ひとりの意見、発言がとても重要だと感じました。



心の健康を保つためには、人との関わり方、物事の対処の仕方、物の見方や捉え方なども影響します。心が健康であるためには、それらの力を育むことも必要です。人間力を磨くためにも、心の健康を保つためにも五所川原高校でそれらの力をつけていってほしいと思っています。