

ほけんざり 6月

令和元年6月 奈良県立香芝高等学校 保健室

6月に入り、これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日に気温が思ったより上がらないこともあります。その日・そのときの気候に合わせ、下着で調整するなど体調をくずさないための工夫を心がけましょう。



予防は快適?



「ゲーム障害」知っていますか?

オンラインゲームなどにのめり込み、生活や健康に深刻な影響が出た状態を「ゲーム障害(ゲーム依存症)」とすると、世界保健機関(WHO)が認定しました。

厚生労働省によると、オンラインゲームに熱中し過ぎるなどインターネットへの依存が疑われる中高生は2017度に約93万人、7人に1人という割合だったそうです。

睡眠不足から勉強に支障が出たり、視力が低下したり、動かないことによる筋力、心肺機能の低下など体への悪影響があります。

診断基準は、

- ① ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを最優先させる
- ③ ゲームのために勉強などに大きな支障が生じても、さらにのめり込んでしまう

の3項目が1年以上続くか、症状が重い場合です。

これを見て、ドキッとした人…いませんか?

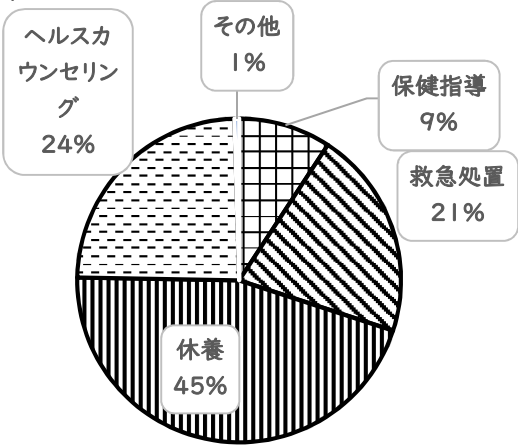
今からでも遅くありません。日々の暮らしの中で、ゲームの優先度を下げ、現実世界のリアルな楽しさを見つけましょう。ゲームで遊ぶ時間の上限を決めたり、友達同士で悩みを共有したりすることも良いといわれます。

適度に楽しんで、上手に付き合えるといいですね!



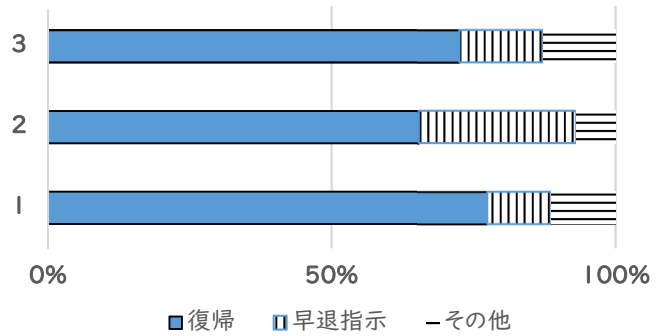
5月の保健室

処置内容



(年)

来室その後



5月の保健室来室数は208件で、4月より102件増えました。上の図を見ると、休養や処置を受けて復帰している人が割合多くいることがわかります。5月は通学途中の自転車によるけがが増えました。これから雨の日も増えるので、自転車の運転には特に気をつけましょう。

6日(木)に歯科検診がありました。歯科校医さんは、「香芝高校は、むし歯のない生徒が割合多く昔に比べて口の中の状態が良くなってきています。ただ、歯垢がたまっている状態はみられるので、より丁寧な歯磨きの必要性があります」とお話がありました。



《昨年度の歯科検診の結果》

むし歯の罹患率

香芝高校の生徒・・・16.6%

奈良県平均・・・23.4%

全国平均・・・19.6%

《今年度の歯科検診の結果》

むし歯の罹患率

香芝高校の生徒・・・14.9%(6月17日現在)

香芝高校の生徒は奈良県や全国平均と比べてもむし歯が少ない結果でした。今年度の現時点では、昨年度よりもよくなっていますね。

では、歯茎の状態はどうでしょう？鏡を見てください。綺麗なピンク色で引き締まっていますか？熟れたトマトのような赤くてぷにぷにしている人はいませんか？

歯周病も虫歯同様放っておくと歯を失ったり病気になることもあります。→ → →

毎日歯茎もチェックしてみてください。

口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる
→脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える
→糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇
→早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。

