

# 健康な心と体

令和2年6月4日  
後期課程 保健室  
No.3



## 学校再開 さあ、これから！

6月から、いよいよ学校が再開しました！3 か月ぶりにみなさんに会えてうれしいです。しかし、3か月という長い休校期間を思うと…次のようなことが考えられます。

- 「体力が落ちた」
- 「運動不足」
- 「肥満傾向になった」
- 「生活リズムが乱れ、朝起きづらくなった」
- 「免疫力が落ちた」



など、体・生活に影響が出てきていることが考えられます。また、それだけではなく、「やる気がでない」等、心にも影響が出ていることも考えられます。そこで、少しずつ学校のペースにも慣れていきながら、生活のリズムを整えていきましょう！新型コロナウイルス感染症は、まだまだ終息する傾向がありません。秋～冬になると、毎年流行するインフルエンザや風邪と重なり、重症化する可能性もあります。秋まで（11月頃まで）には自分の生活リズムを整え、免疫力を高め、病気にかからない健康な体にしていきましょう！

## 「Stop コロナ」から

## 「With コロナ」という考え方

新型コロナウイルスは世界的に蔓延し、完全になくすことは今のところ難しい状態となっています。ワクチンや特効薬が開発されて、コロナの恐怖から解放される時代を「アフターコロナの時代」とも言いますが、ワクチンや特効薬が開発されない限りは、アフターコロナの時代は訪れません。ワクチンの開発には早くても1年はかかり、そう簡単には開発できないそうです。ワクチンができるのを待っているだけでは、いつできるのか先がみえないし、前向き・明るい・自分らしい生活はできません。そこで、新型コロナウイルスとうまく共存していくという「With コロナ」の考え方が言われるようになっていきます。みなさんに置き換えると以下のことになると思います。

- ☆「手洗い・うがい・マスク着用をして、自分の体にはウイルスを入れない」
- ☆「予防のために、意識をして3密を避ける」
- ☆「十分な睡眠・栄養をとる、運動をすることで免疫力を高め、発症しない強い体にする」

こういった、当たり前のことを当たり前で生活していくことで、新型コロナウイルスの感染を恐れずに生活をしていく、そして病気にもかからない健康で強い自分になれる、というプラスな考え方に変えていくのはどうでしょうか。

これを機に、「健康」というものを見つめてみる、健康に対する意識を高め、自分で考え、実行していく、自分で自分の健康を守っていくことが大切なポイントだと思っています！今後、7年生の健康リーダーと一緒に、自分の生活を見直し、改善していく取組を行う予定です。



今日!

# 6月4日、むし歯予防 day!



6月、歯の健康についても考えてみませんか!? 後期課程となると、「むし歯」予防よりも「歯肉炎」「歯周病」予防が重要です。

**世界で最も患者数の多い病気 “歯周病”**

健康な状態 → 歯肉炎 → 初期歯周炎 → 中等度歯周炎 → 重度歯周炎

歯周ポケットの深さ

健康な状態: ~2mm  
 歯肉炎: 2~4mm  
 初期歯周炎: 4~6mm  
 中等度歯周炎: 4~6mm  
 重度歯周炎: 6mm~

歯周病とは細菌によって口腔内に起こる炎症性疾患の総称です。歯の磨き残しが原因で、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)に歯垢の細菌が入り込むと「歯肉炎」を発症し、進行すると「歯周炎」となって歯槽骨が溶け、痛みや出血、歯のぐらつきなどの症状が出て、悪化すると歯が抜けてしまいます。

「歯肉炎」「歯周病」の原因は、「歯垢」です! つまり、予防するには「歯垢」を取り除くことが重要なのです。みなさん、デンタルフロスを使ったことがありますか?

**歯肉炎は丁寧なブラッシングやデンタルフロスのひと手間で改善できます**

1日1回は鏡を見ながら、1本1本の歯を丁寧に磨きましょう。

ロールタイプ F字タイプ Y字タイプ

歯の形に沿わせることのできるロールタイプが望ましいですが、持ち手のあるものでも構いません。

大人になっても、健康な歯を保つために、しっかり歯のメンテナンスをしていくことも重要です。自分でしていくことはもちろん、かかりつけの歯医者さんで定期的に診ていただくといいですよ!

**健康な歯を保つために**

**セルフケア**

自宅で行う  
歯磨きと  
歯の点検

**プロケア**

歯科医院で行う  
歯磨き指導や予  
防処置と、自身  
ではできない歯  
石の除去など

健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯の点検などによるセルフケアと、歯科医院で行う歯磨き指導、予防処置などのプロケアが欠かせません。治療のために歯科医院へ行くだけではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらうことが大切です。歯の形や、歯並びは人それぞれなので、自分に合う歯の磨き方や、むし歯・歯周病の予防法を覚えてもらうことで、さらに充実したセルフケアにつながり、歯の健康を維持することができます。

☆保護者の方へ☆

- お子様の新型コロナウイルス感染症予防のためのご協力ありがとうございます、今後も毎朝の検温の見届けや体調の確認、手洗い・マスクなどの予防をよろしくお願ひします。
- 延期していた健康診断については、6月末から順次実施していく予定です。詳細については、実施前に保健だよりにてお知らせしていきます。