

# ほけんだより 6月

大阪府立  
泉北高校  
保健室

「これから始まるあなたの物語♪」これは綾香のニジイロという曲の歌詞の始まりです。6月に入り梅雨時でジメジメ憂鬱になったり、学校生活に慣れ楽しみや喜びが増えた分、悩みや不安を感じることも同じだけあったり…このように感じている人は少なくないはず。梅雨の合間に出る虹を思い浮かべながら、ぜひこの曲を聴いてみてください。「なくした物を数えて瞳閉ざすよりもあるものを数えた方が瞳輝き出す」「あなたが笑えば誰かも笑うこと、乗り越えれば強くなること、ひとつひとつがあなたになる、道は続くよ」「風が運ぶ希望の種、光が夢の蕾になる」一緒に6月を乗り切りましょう！

## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

日本は、日本人男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と、世界一の長寿大国です。しかし、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアの習慣を身につけましょう。

### 20

乳歯（赤ちゃんの歯）の数です。前歯が上下6本ずつ、奥歯は上下左右に2本ずつで、全部で20本あります。生まれて6カ月ぐらいから生え始め、3歳ごろまでに生えそろういます。

### 8020

「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の1つです。20年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることが分かっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。

### 32

永久歯（大人の歯）の数です。前歯の数は乳歯と同じですが、奥歯は上下左右で5本ずつになり、全部生えると32本。乳歯より12本も多くなるのです。永久歯は、6歳ごろから生え始め、12歳ぐらいまでに生えそろういます。いちばん奥の歯（第三大臼歯）は15～18歳で生えてくることがあり、「親知らず」と呼ばれます（生えない人もいます）。

### 62.5

10歳で、むし歯のある人の割合です（62.5%）。27年前の調査では96%もありましたが、年々、むし歯のある人の割合は少なくなってきました。データ：「平成23年度歯科疾患実態調査」厚生労働省

### 30

食事のとき、食べものをかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかりと吸収できるし、食べもののおいしさをじゅうぶん味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんで食べましょう。

### ときどきチエツッ！ 自分にあつたみがき方は？

- 鏡を見ながらみがこう**  
歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう
- みがきにくいところを知ろう**  
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック
- 毛先をうまく使おう**  
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう
- 軽い力でみがこう**  
力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように
- 小刻みに動かそう**  
歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

歯のはえ方は、人それぞれ、自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

●歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト  
●歯ブラシの先が広がらないくらい

歯科医院で自分にあつた歯磨き指導をしてもらうのも大切です

## 梅雨時こんなことに気をつけて！

- ①食中毒**  
「清潔」一番大切なのは手洗いと調理器具の除菌  
「保存」食べない料理は冷蔵庫へ、ただし冷蔵庫へ物を詰めすぎると冷えが悪くなることも。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ちましょう。冷凍食品を解凍する場合は室温（20℃から増殖開始）だと原因菌が増えやすいので冷蔵庫や電子レンジで。冷凍・解凍の繰り返しも菌が増える一因に。「加熱」75℃（中心部の温度）で1分以上の加熱が原則。
- ②雨の日**  
傘で周りが見にくく、足元も滑りやすい。特にマンホール、道路の白線、道路の金網の上は滑りやすいので要注意。また傘さしでの自転車運転は違法なので絶対に禁止です。
- ③熱中症**  
「気温が高い日」「湿度が高い日」「急に暑くなった日」は屋内・屋外どちらでも熱中症の頻度が高まります。喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をし、体調不良時は無理をしないようにしましょう。

## 5月11日に歯科検診を実施しました！

検診の結果、むし歯・歯垢・歯周病などの所見のあった生徒へ「受診勧告用紙」を配布しています。夏休み等の時間を利用して歯科医院を受診しましょう。また、今回「所見なし」でお知らせの配布のなかった生徒も、定期受診で口腔内のチェックを受け、歯と口の健康を保ちましょう。

学校歯科医からのお願い！  
歯の健康を守るために、定期的な歯科健診を受けるなどして、かかりつけの歯医者さんをつくっておきましょう。知っている歯医者さんがいれば、困ったときに質問もしやすいですね。定期健診でのチェック項目は、①むし歯の有無のチェック ②歯ぐき（歯周病）の状態のチェック ③ブラッシング指導 ④歯垢を取る ⑤歯石を取る ⑥歯科相談 ⑦口腔内の粘膜の病気のチェック などです。むし歯の有無に関わらず、最低年1回は受診しましょう。

### 痛くなる前にGO!

# <最近のニュースより>

## ①「ヘルプマーク」について <大阪府 HP より引用>

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。ヘルプマークは東京都が作成し、全国に普及が進んでいます。大阪府域では、大阪府と一般財団法人大阪府地域福祉推進財団(外部サイト)との協働事業として、オール大阪による啓発を進めており、平成29年6月から大阪府および市区町村で配布を開始しています。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



### 対象者

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方

## この他にもある医療や福祉に関する標準案内用図記号(ピクトグラム)、皆さんはどれくらい知っていますか??

①認知度 86.4%	②認知度 80.1%	③認知度 68.8%	④認知度 41.2%	⑤認知度 41.2%	⑥認知度 35.3%	⑦認知度 32.1%	⑧認知度 19.9%	⑨認知度 16.7%	⑩認知度 12.2%	⑪認知度 11.3%

### 回答

<p><b>①高齢者運転者標識</b> 70歳以上の運転者が運転する普通自動車に表示させる</p> <p><b>②マタニティマーク</b> 妊婦が交通機関等を利用するときに身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくする</p> <p><b>③障害者のための国際シンボルマーク</b> 障害者が利用できる建物、施設であることを表すための世界共通のシンボルマーク</p> <p><b>④身体障害者補助犬マーク</b> 補助犬(盲導犬、聴導犬、介助犬)同伴の啓発、積極的に受け入れる姿勢や思いを表す</p> <p><b>⑤盲人のための国際シンボルマーク</b> 視聴障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられる</p> <p><b>⑥身体障害者標識</b> 肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車を表す</p>	<p><b>⑦ベビーカーマーク</b> ベビーカー使用者が安心して利用できる場所や設備であることを示す</p> <p><b>⑧聴覚障害者標識</b> 聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車を表す</p> <p><b>⑨オストメイトマーク</b> 人工肛門・人工膀胱を装着している人(オストメイト)のための設備があることを表す</p> <p><b>⑩ハートプラスマーク</b> 内部障害者、内臓疾患者など「身体内部に障害を持つ人」を表す</p> <p><b>⑪耳マーク</b> 耳が不自由なことを表す、耳の不自由な人への配慮について協力を求めるマーク</p>
---	---

## ②「香害(こうがい)」について

香害(こうがい)とは、香水・香りつき洗濯洗剤・柔軟剤などの香料が発する香りに起因し、不快感を感じたり、健康に害を受けたりすることです。香りの感じ方には個人差が大きく同じ香りでもある人にとってはよいと感じても別の人にとっては不快な香りとなり得ます。また、不快感のみならず、咳・頭痛・吐き気などの症状を発する例もあります。香りは空気中に漂うため不快と感じる人も受動的にかぐことになり、いわば香りの公害であることから「公害」をもじって「香害」と呼ばれるようになりました。

夏の体育や部活のあと、汗をかく度に制汗スプレーや制汗シートを利用する人はいませんか? 制汗剤を多量に使うと制汗剤のにおいが強まる他、皮膚を弱酸性に保ちにおいの原因菌をブロックしてくれる皮膚の常在菌まで減らしてしまい、かえってにおいを強めることがあります。制汗剤やその他の香りの出る物は節度と頻度を考えて利用しましょう。



これらのマークを身につけた方を見かけたら  
電車・バスの中で席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られることがあります。

駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

障がいなどにより、状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。