けんこう長南

令和２年１０月３０日
長田南中学校
保健室

11 月の保健目標　　歯の健康に関心を持とう！

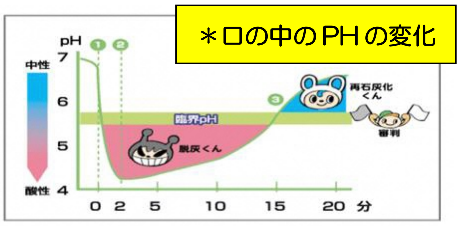
〈歯科検診の日程〉
11/13（金）　３年生
11/18（水）　２年生
11/20（金）　特支・１年

11 月には「歯科検診」があります。良い機会なので、歯についての知識を深めたり、自分の歯と歯ぐきについてチェックしたりして、健康づくりに取り組みましょう。

★　歯科疾患は生活習慣病

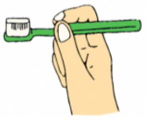
むし歯や歯ぐきの病気（歯科疾患）は突然できるわけではありません。間食が多い、寝る前に飲食をする、食後の歯みがきをしないなどの生活習慣が長い間積み重なった結果つくられます。つまり生活習慣が大きく関わっているのです。歯科疾患は原因がはっきりしているので、毎日の手入れしだいではかなり予防することができます。

＊口の中の PH の変化

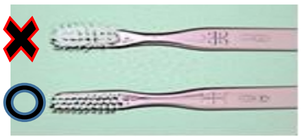


＊口の中が酸性に傾くとむし歯菌が活動し始める

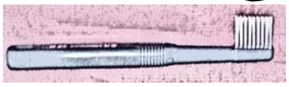
むし歯も歯周病も歯垢（プラーク）　によって引き起こされます。歯垢とは、歯の表面につくネバネバした物質で、細菌のかたまりです。１ミリグラムの中に１億もの細菌がいると言われています。この中にストレプトコッカス・ミュータンスなどの細菌がつくる酸や毒素によってむし歯や歯周病がつくられます。



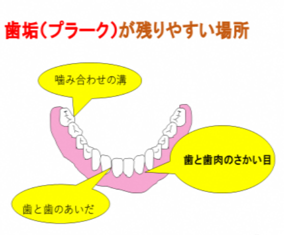
・軽く持つ



・毛先が広がっていない



・大きすぎない



「心と体の健康観察アンケート」結果から

新型コロナウイルス感染症による休校中の登校日に「心のケア」を行いました。みんなの心と体の状況がどう変化したのか、休校中の５月 21 日と学校が再開されてから２か月が経過した７月 20 日の２回アンケートを行い比較しました。

改善した事	心の面	・「何かをしようとしても集中できなことがある」「何もやる気がしないことがある」「勉強や他のことに集中できないことがある」（全学年） ・「誰かに話を聞いてもらいたい」（全学年、特に１年生では顕著に改善） ・「学校では楽しいことがいっぱいある」「友達と話したり遊んだりすることが楽しい」（全学年）
	生活面	・「朝、なかなか起きれない」「眠れないことがあったり、途中で目がさめてしまう」（全学年で顕著に改善） ・「ゲーム、スマホ、インターネットなどはやり過ぎないように気をつけている」（全学年）
悪化した事	身体面	・「体が緊張したり、感覚が敏感になっている」「頭やお腹が痛かったり、体の調子が悪い」（全学年）
	心の面	・「むしゃくしゃしたりイライラしたり、カッとなる」（2，３年生） ・「何もやる気がしないことがある」（１年生で顕著に悪化） ・「カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまう」（１年生）
	生活面	・「からだを動かす時間を持っている」（全学年）

＊悪化した事については早急に改善が必要と思われます。１２月３日（木）の学校保健委員会で取り上げ、どうしたらよいか　みんなで考えていきます。（講師：スクールカウンセラー塩入愛子先生）

◎『青春度チェック！！』 ＊＊10 個以上当てはまれば青春の真っただ中＊＊

1. 夕日に向かって『バカヤロー』と叫んだことがある。
2. 徹夜をしたことがある。
3. 長電話を３時間以上したことがある。
4. ラジオの深夜放送に手紙を出したことがある。
5. 初恋は終わった。
6. ラブレターを書いたことがある。
7. テレビや映画を観て泣いたことがある。
8. 親をなぐってやりたいと思ったことがある。
9. 詩を書いたことがある。
10. バレンタインデーに積極的に行動したことがある。
11. 占いの本を持っている。
12. 恋のおまじないをしたことがある。
13. 誰にもいえない秘密を持っている。
14. 『人はなぜ生きるのか？』を考えたことがある。
15. 太宰治の『人間失格』を読んだことがある。
16. 自分を好きだという異性が、３人はいると思う。
17. 実は、自作の歌がある。
18. 運命の『赤い糸』を信じている。
19. ダイエットをしたことがある。
20. 試合で負けて泣いたことがある。
21. 鏡で自分の顔を５分以上見ていたことがある。
22. 自分専用のシャンプー・リンスを持っている。
23. 交換日記をしたことがある。
24. 教室の天井の穴の数を数えたことがある。
25. 箸が転がったので笑ったことがある。

『青春のシンボル！ ニキビ ？？･･･』＊ニキビのある中高生の 52%が「悩んでいる」そうです＊

◇ニキビの原因は３つ。キーワードは 『思春期』『ストレス』『アクネ菌』です。

① 皮脂の分泌が盛んになる
性ホルモンの分泌が思春期に活性化したり、ストレスなどが原因で過剰になったりすると、毛穴の奥の皮脂腺から皮脂がたくさん分泌されます。

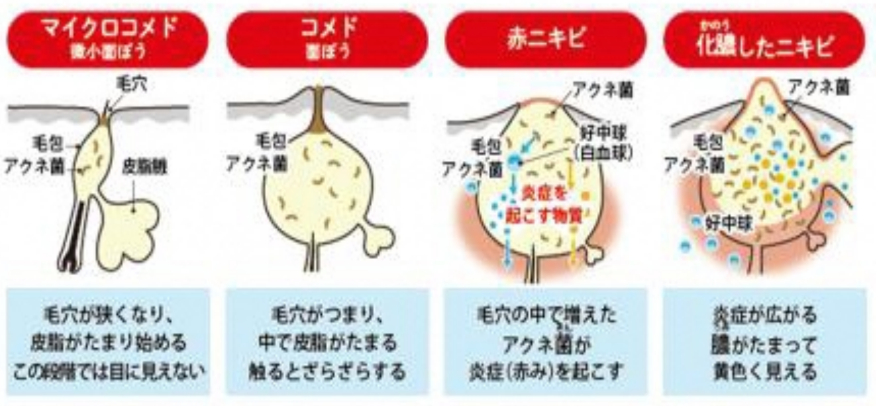
② 毛穴がつまる
肌の細胞には、一定周期ごとに生まれ変わるターンオーバー機能があります。それが乱れると、毛穴の出口の角質もはがれないでとどまり、厚くなって出口をふさぐようになってしまいます。

③ アクネ菌が増殖する
アクネ菌は誰もが持っている肌の常在菌。毛穴がつまり、皮脂が充満した中で増えていきます。増殖したアクネ菌はニキビの炎症を引き起こし、赤ニキビができます。

◇ニキビの種類は、その状態により様々です。実は、どんな状態かによって呼び方も違うし、治療の仕方も違います。しかも、ひとりの患者さんの肌には、いろんな状態のニキビが混在しています。

ニキビの原因と種類を知ろう

コメドの段階で治療するのがおすすめです。



炎症（赤み）が広がり、悪化するとニキビ痕（あと）が残る可能性があります。

ニキビ痕（あと）になると治療が難しくなります。
ニキビ痕（あと）にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

コメド？
ニキビの始まりである
毛穴がつまった状態のことです。
日本語では「面ぽう」といい、
「白ニキビ」や「黒ニキビ」と
よばれることもあります。
『小さくて目立たないし…』と
コメドを放っておくと、コメドは
炎症を起こした「赤ニキビ」や
化膿した「黄ニキビ」へと悪化
し、適切なケアをしないと
「ニキビ跡」になって
しまうこともあります。

◇ニキビで悩んだら・・・

一人で悩まずに 家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しましょう！ニキビは、アトピー性皮膚炎と同様に「皮膚の病気」です。ニキビは 洗顔や保湿で治るわけではありません。