

# 保健だより 2月

令和6年度  
松山商業高等学校  
保健室・生徒保健委員会

2月3日は「立春」で、春の始まりの日でした。まだまだ寒い日が続きますが、すぐそこに春がやってきました。体調を崩さないよう寒さ対策をして、元気に過ごしましょう。3年生は卒業まであと1か月となりました。残り少ない高校生活を充実させるために、感染症対策もしっかり行いましょう！



## 健康は口腔から！

1学期に各種検診を実施しましたが、受診勧告をもらった人は受診をしましたか？保健室では受診報告書を回収していますが、それぞれの回収率は50%以下になっています。受診の大切さを考えてもらうために、今回はむし歯の進行についてまとめました。

### 【むし歯の進行状況】

段階	C1	C2	C3	C4
イメージ図				
自覚症状	<ul style="list-style-type: none"><li>痛みはない</li><li>灰色や薄茶色の穴、溝ができる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>虫歯の部分が黒くなる（穴が開く）</li><li>冷たいものや甘いものがしみる</li><li>口臭が出る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>冷たいものや温かいものが酷くしみる</li><li>大きな穴が開いたり、欠けたりする</li><li>何もしなくてもズキズキと痛む</li><li>強い口臭が出る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>C3と同様。</li><li>強い痛みがあったが、次第に痛みを感じなくなることもある。</li></ul>
その他	痛みなく治療することができ、歯を削ることも最小限で済むことが多いので、この段階で治療を受けることが望ましい。	痛みを感じ始め、虫歯と気付く人が増える。象牙質はエナメル質より柔らかいため、むし歯の進行速度は速くなる。	大きく穴が開き、激しい痛みを伴うため、ほとんどの人は虫歯ができたと気付く。	虫歯の最終段階。虫歯菌によって神経が食い尽くされると、痛みを感じなくなることもある。

**口腔衛生は、全身の健康に関わることが分かっています。**むし歯は、自然に治ることはありません。病院受診が遅くなると、むし歯は進行してしまいます。そうすると、**治療の痛みが強くなり、治療が終わるまでの時間が長くなり、治療費は高くなってしまう**。いいことは1つありません。上の表でわかるとおり、C1の状態では痛みがないため自分で気づくことは難しいですが、治療はこの時期に行うことが望ましいです。

時間の確保や病院までの距離等、いろいろと理由はあると思いますが、受診勧告をもらった人は自覚症状が出る前の受診をお勧めします！！

今回受診勧告を受けなかった人は、その状態が続くように、丁寧な歯磨きを心がけてください！！



保健委員 Pick Up ! 担当 2年9組 田淵さん・盛重さん  
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～

食事からできる感染症対策

みなさん、感染症対策はどのようにしていますか？

感染症にかからないためには、**普段の食生活が大切**です。

そこで、食事について3つの大切なポイントを紹介します。

① 欠食をしない

欠食をすると栄養状態が悪くなってしまい、  
体の免疫力低下や怪我をしたときに治りにくい  
体になってしまいます。

② ビタミンDを摂取する

ビタミンDは体内にウイルスが侵入したときに  
必要な免疫機能を促す効果があります。



ビタミンDを含む食材：サケ、マグロ、レバー、バター、チーズなど

③ タンパク質を積極的に食べる

タンパク質が不足すると、免疫機能が低下してしまいます。

タンパク質を含む食品：肉類、魚介類、卵、大豆製品など



インフルエンザやコロナウイルスも感染者は増加傾向にあります。  
食生活を見直して、感染症予防に励みましょう。

(2年9組田淵さん) 出典：一宮西病院

質のいい睡眠について

質のいい睡眠は生活の質を上げるだけでなく集中力のアップや健康、精神的な安定などとたくさんのメリットがあります。今回は**質のいい睡眠のとり方**について3つ紹介します。

1つ目 **毎日規則正しい時間に起きて寝る**

夜更かしをして睡眠の時間帯がバラバラになると体内時計が時差ボケを起こしてしまい、質のいい睡眠ができなくなります。

2つ目 **就寝前に電子機器を使わない**

寝る前にまぶしい光を目にすると体内時計が乱れてしまい、「夜になったら眠る」という仕組みをうまく使えなくなってしまいます。

3つ目 **起床後はすぐに日光を浴びる**

夜にぐっすり眠るためには起床直後に日差しを浴びて体内時計をリセットする必要があります。



質のいい睡眠をして学校生活を充実したものにしていきましょう！

(2年9組盛重さん) 出典：厚生労働省