

ほけんだより 11月

令和5年11月14日(火)
金沢西高等学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。
風邪症状や冷えによる腹痛での来室が増えて
います。

カゼひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

寒さ対策

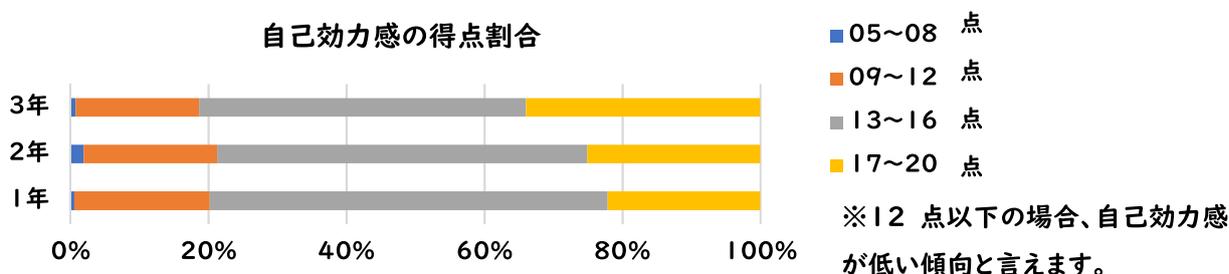


3つの『くび』をガード

10月に実施した『こころとからだの健康チェック』の結果です。

このアンケートでは自己効力感、不安傾向、行動、身体症状に着目して皆さんの心の健康について調査しています。今回は自己効力感の結果を下記に示します。

自己効力感の得点割合

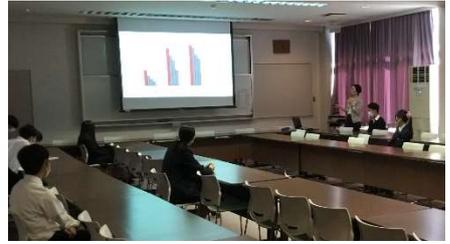


自己効力感とは、自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できると自分の可能性を認知していること、『やればできる』と思うことです。実際に、自己効力感が高い人ほどその行動を遂行できる可能性が高いと言われます。また失敗しても、ポジティブに捉え次につなげて頑張ろうとする姿勢となります。本校では、約4人に1人の割合で自己効力感が低い傾向が見られました。

自己効力感を上げるには

- その1 小さな成功体験を積み重ねる。自分にとって少しのチャレンジ目標に設定する。成功の積み重ねで自信をつけていこう。
- その2 他者の成功体験を観察し、成功までのプロセス見たり聞いたりする。『自分にもできるかも』と自信につなげよう。
- その3 周囲から励ましや良い評価をもらう。友だち同士の会話でお互いにプラスの言葉を掛け合おう。先生や家族などプラスの言葉がもらえる関係性を探してみよう。

11月8日『いい歯の日』にちなんで、『高校生とむし歯』について保健指導を行いました。対象は、春の歯科検診でむし歯の指摘があり、まだ受診していない生徒の皆さんでした。むし歯以外でも受診案内をもらったまま、いまだに受診していない生徒が多数います。



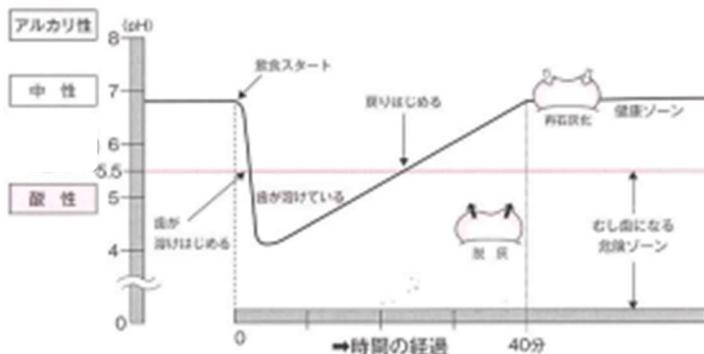
むし歯や歯肉炎等は自然に治りません。進行する一方です。必ず受診しましょう。

	1年生		2年生		3年生		全学年	
	未受診 (人)	受診率 (%)	未受診 (人)	受診率 (%)	未受診 (人)	受診率 (%)	未受診 (人)	受診率 (%)
歯科	27	59.7	32	66.0	16	74.2	75	66.4

先日の保健指導の一部を紹介します。



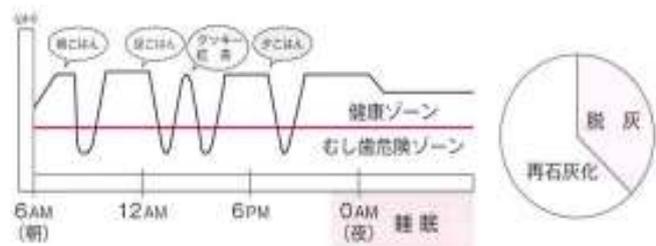
私たちの口腔内はpH6.8~7.0の中性に保たれています。ですが、食べ物や飲み物が口の中に入ると酸性に傾きます。歯の表面エナメル質はpH5.5以下になるとカルシウムやリンなどのミネラルが溶け出します。これを脱灰と呼び、初期のむし歯となります。これを放置し、エナメル質に穴が空く状態がむし歯です。



しかし、唾液には緩衝作用があり、食後30分ほどかけてゆっくり中性に戻してくれます(再石灰化)。

歯の表面に歯垢(プラーク)というミュータンス菌のかたまりが付着していると、摂取した糖分が歯垢内に取り込まれ、より酸を産生しやすくなります。すなわち、脱灰が起こりやすくなります。

加えて、高校生の皆さんは、間食や夜食が増え食生活が不規則になりやすい時期です。また、運動中にはこまめにスポーツ飲料飲む機会も増えます。このような食生活は口腔内の酸性時間が長くなりむし歯のリスクを高めます。



対策

- その1 だらだら食いをやめる
- その2 ジュースやスポーツ飲料を飲んだ後は水やお茶を飲む
- その3 唾液の分泌を促すため、よく噛んで食べる
- その4 正しいブラッシングで歯垢を除去する
- その5 定期的に歯科で専門ケアを!

