

ほけんだより



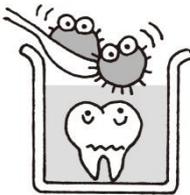
平成28年6月6日
石川県立金沢二水高校
保健室

総体・総文お疲れ様でした！

先日、むし歯で歯が痛いというある先生に「どうしてむし歯になるんですか？」と尋ねられました。皆さんにも是非知っておいて欲しいことなので今月号で取り上げたいと思います。

質問① この中でむし歯になるのはどれでしょう？

① 歯+ミュータンス菌



② 歯+砂糖



③ 歯+砂糖+ミュータンス菌



答え：③ 歯+砂糖+ミュータンス菌

ミュータンス菌は人が食べたり飲んだりした砂糖を取り込み歯垢を作り酸を出します。その酸で歯が溶ける・・・これがむし歯です。



質問② ミュータンス菌ってどんなバイキン？



1個のミュータンス菌に砂糖を与え、37℃で培養すると・・・ミュータンス菌は40分に1回分裂し2個になります。更に40分経つと4個、そして8個、16個。では、どんどん増えるミュータンス菌を1列につなげると、スカイツリーを超えるのは何時間後でしょう？

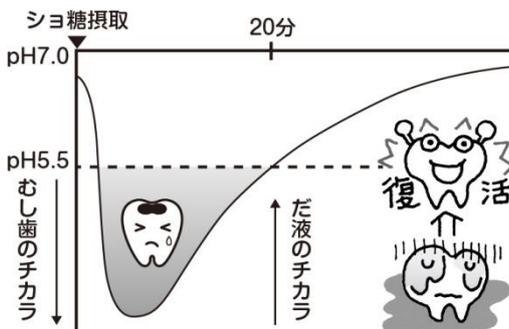
(スカイツリーの高さは634mです)

① 20時間後 ② 3日後 ③ 10日後

答え：① 20時間後

ミュータンス菌は、口の中と同じ温度と砂糖があればどんどん増殖します。ダラダラ甘いものを食べるとどんどん歯は溶かされていきますよ！

質問③ だ液は魔法の水ってどういうこと??



①試験管に水とだ液を5ccずつ入れます。

②それぞれに0.2ccの塩酸を入れます。

③結果、水は酸性になり、だ液は中性のままでした。

だ液はミュータンス菌が出した酸を中和し脱灰（むし歯の前段階）された歯を修復（再石灰化）して歯を守っています。だ液はむし歯から歯を守る魔法の水と言えます。歯はPH5.5以下で溶け始めます。約20分溶け続け、元の中和状態に戻るのに1時間かかります。寝ている間はほとんどだ液は出ないため、寝る前にはしっかり歯みがきをすることが大切なのです。

歯科検診がありました！

5月25日（火）歯科検診が行われました。昨年度は90%近くの生徒が治療に行ったため、受診勧告者数は昨年度の1/4（60名）でした！素晴らしい！！

欠席者：6月7日（火）昼休み 保健室



生徒・保護者の皆様へ

運動器健康診断のお知らせ

近年、運動不足と運動過多の二極化と、それに伴う運動器の機能不全や運動器疾患の増加が指摘されています。そこで、法律が一部改正され、今年度より健康診断項目に「運動器検診」が追加されました。手順として、既に保護者の皆様には保健調査（健康診断個人カード）を記入、提出していただいておりますが、更に学校での体育や部活動での健康観察結果を踏まえて、学校医の先生に検診していただきます。運動器検診は、内科検診と併せて実施します。受診が必要と診断された場合は早めに受診されますようお願いいたします。

内科検診（運動器検診含む）	6月 9日（木）13:15～	3年生
	6月16日（木）13:15～	2年生
	6月23日（木）13:15～	1年生

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほうっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大げの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。



色覚検査のお知らせ

希望者が対象です！

色覚検査を行います

▶ 色覚検査って？

色の見え方を調べる検査です。

▶ 色覚異常って？

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。



色覚検査は、平成15年度から健康診断項目から削除され、希望者に対して個別に実施し対応してきましたが、生徒が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面するという実態が多々報告されるようになりました。

このため、本校では、生徒や保護者の方の希望に応じて色覚検査を実施いたします。

検査は、保健室内の別室において個別に実施しますので、安心して検査を受けることができます。

自分の間違えやすい色を知ること、生活の中で注意することがわかります（授業での配慮含む）。また、ほとんどの職業に就くことができますが、中には制限のあるものもありますので事前に調べておくことができます。

ランチョンセミナーのお知らせ 「睡眠と学習の関係 etc」

6月17日（金）12:25～12:55 会議室 3年生対象

お弁当を持って是非聞きに来てください！！