



# 元気だより 12月号

H27.12.17 岡山県立水島工業高等学校 保健室

今年も残すところあとわずかになりました。今年みなさんにとってどんな1年でしたか？元気に充実した1年を過ごすことができましたか？

体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



## 「危険ドラッグ」ってどんなもの？

「脱法ドラッグ」、「合法ハーブ」などと称して多幸感や快感を高めたり、幻覚作用を得るものとして販売されています。

麻薬の成分やからだに有害な成分を含む物が多く、**非常に危険！**意識障害などの健康被害や死亡例も報告されています。

**STOP 薬物**

ちょっとだけ試してみない？

## そんなことはありません。

一度の乱用で快感を覚え、依存症になったり、死んでしまうこともあります。

## 一度だけなら大丈夫ですか？

「一度くらいなら」という安易な気持ちを取り返しのつかないことになります。

## 薬物をすすめられたら？

きっぱり「イヤだ！」と断りましょう。

はっきり「No」と断る。自分のからだ、自分の一生を大切にしましょう。「はっきり断る」「逃げる」勇氣を持ちましょう。

## インフルエンザに注意！

インフルエンザの流行が心配な季節になりました。手洗い・うがい・部屋の換気をして予防しましょう。インフルエンザと診断されたら出席停止になりますので、必ず担任に連絡してください。インフルエンザが治り、登校するときには「治癒証明書」を学校に提出してください。治癒証明書は水島工業高校のホームページからも印刷できます。

## 歯科に関するアンケート結果

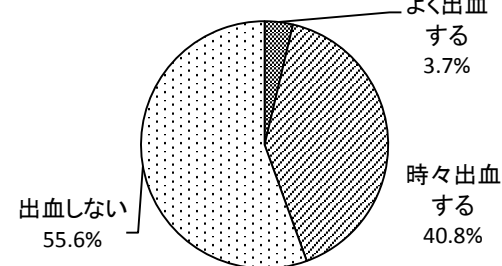
9月にみなさんに実施した歯科に関するアンケートの結果を保健委員でまとめたので報告します。アンケートからみなさんの日頃の様子を知ることができました。

健康に過ごせるよう、日頃から口の中の健康にも気をつけていきたいですね。



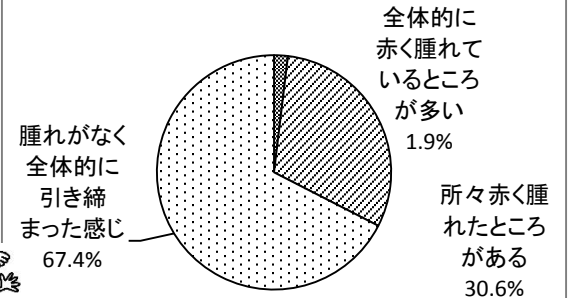
### 歯肉の状態について

歯みがきをしているときに歯ぐきから出血しますか？



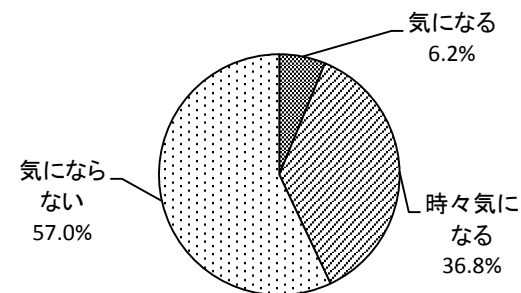
出血する人が44.5%と多い。

あなたの歯肉に腫れた感じはありますか？



腫れのある人が3割もいた。

口臭が気になりますか？



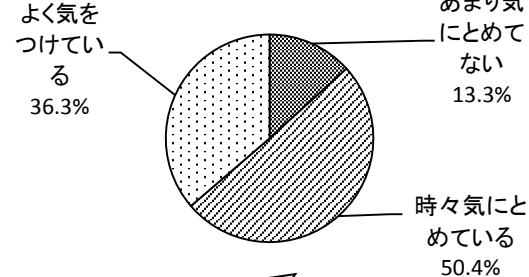
口臭を気にしている人が4割と多い。

### まとめ

歯肉の状態が悪い人が多いと思った。歯肉炎の予防のためにも食後に歯みがきをしたり、定期的に歯科を受診する必要があると思った。

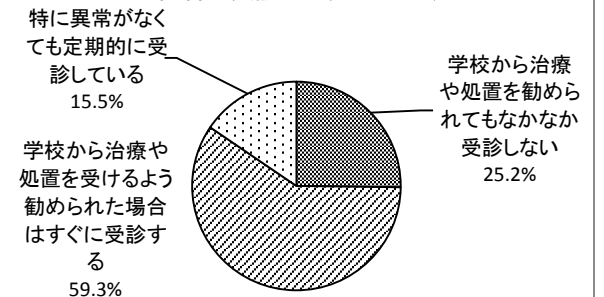
### 清潔・健康生活行動について

歯や歯肉など自分の口の中の様子に気をつけていますか？



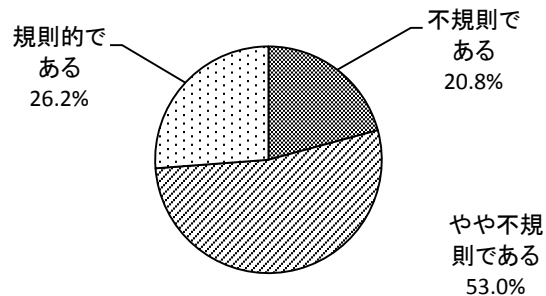
気にとめている人が8割以上いるが、13%の人が気にとめていないので、少しは気にとめてほしい。

歯科の受診はどうしていますか？



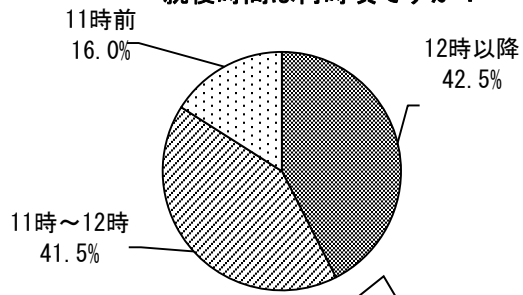
なかなか受診しない人が25.2%と多い。

**あなたの生活全体のリズムは規則的ですか？**



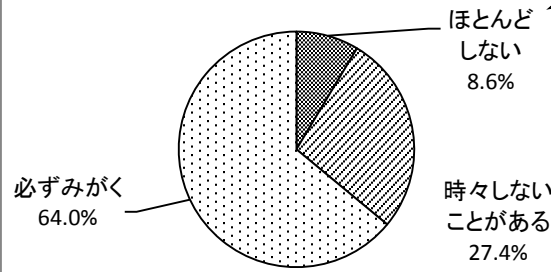
不規則、やや不規則の人が7割もいるので、生活リズムを整えてほしい。

**就寝時間は何時頃ですか？**



12時以降が4割もいる。12時までには寝るようにしてほしい。

**寝る前に歯みがきをしますか？**



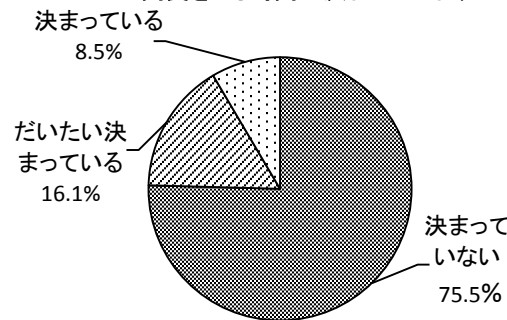
寝る前に必ず歯みがきをする人が64%と少ない。睡眠中は唾液の分泌が少なく、むし歯になりやすいので必ず歯みがきを！

**まとめ**

食後には必ず歯みがきをしてほしい。時にはフロスや糸ようじを使ったり、鏡を見ながら歯みがきをすると丁寧にみがけてよいと思った。

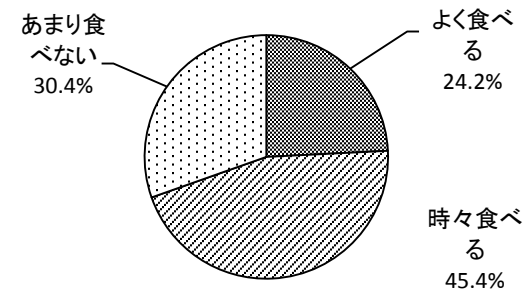
**食行動について**

**間食をとる時間は決まっていますか？**



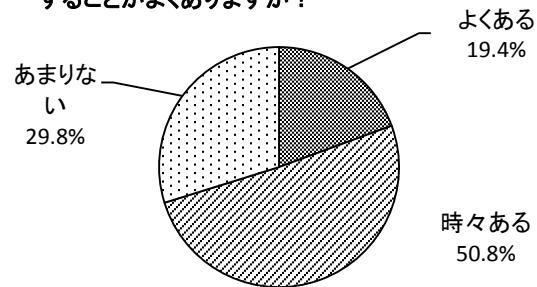
決まっていない人が75.5%いる。

**おやつに甘いものをよく食べますか？**



よく食べる人が24.2%と多い。食べ過ぎると肥満や糖尿病など病気の原因になるので気をつけてほしい。

**いらいらしたり、気持ちが沈んだりすることがよくありますか？**



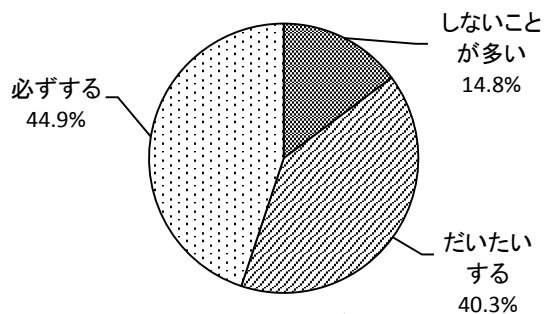
いらいらしたり、気持ちが沈んだりすることがよくある人が2割もいる。

**まとめ**

歯科を受診しない人が多いので、学校から勧められたら、必ず受診するようにしてほしい。  
就寝時間が遅かったり、不規則な生活リズムは、イライラや気持ちが沈んだりすることにつながるので、規則正しい生活が大切。

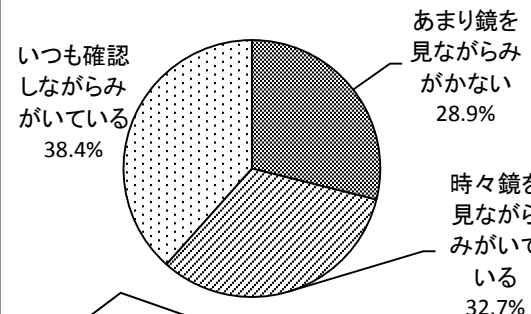
**歯みがき行動について**

**家で食後の歯みがきは必ずしますか？**



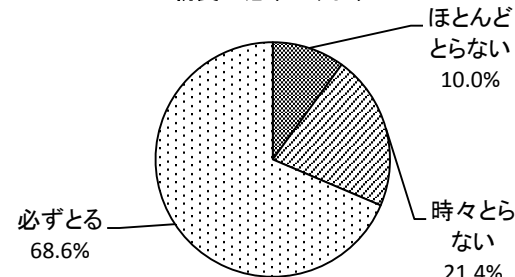
家で歯みがきをする人が半分以下。家では必ず歯みがきをしてほしい。

**鏡を見ながら歯みがきをしますか？**



いつも鏡をみながら歯みがきをする人が4割。鏡を見て、確認しながらみがいてほしい。

**朝食は必ずとりますか？**



必ず朝食をとる人が7割いるが、残りの3割の人でも朝食をとってから、学校に来るようにしてほしい。

**まとめ**

好き嫌いをせずに食事をとり、朝食は食べるようにしてほしい。間食をダラダラ食べるとむし歯の原因になるので、気をつけてほしい。

**全体のまとめ**

アンケートの結果から就寝時間が遅く、朝食を食べない人もいることがわかった。生活リズムを整えて、規則正しい生活をしてほしいと思った。また、歯みがきをしない人が多く、歯肉の状態が悪い人も多いので、食後はきちんと歯みがきをし、口の中を清潔に保ってほしいと思った。

