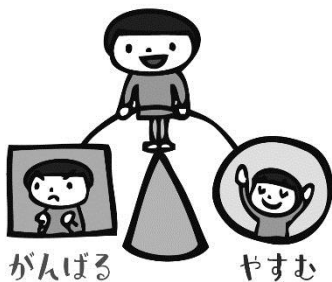


保健だより 5月



平成 30 年度 第 2 号
大分豊府高等学校 保健室

バランスをとって



新年度がはじまり 1 ヶ月がたちました。はじめの頃の緊張感はだんだん薄れてきますが、心身の疲れも出やすい時期です。ゴールデンウィークが明けるとしばらく連休もなくなります。スポーツをしたり読書をしたり音楽を聴いたりなど…みなさん自分なりのリフレッシュ方法があると思います。あまり夜更かしせず適度にストレス発散しながら過ごしましょう。

今後の生徒健康診断について

5月 8日 (火)	腎臓検診 (尿検査) 1次	全員
5月 9日 (水)	内科検診 3年生	上の半袖体操服を持ってくる
5月10日 (木)	内科検診 3年生	上の半袖体操服を持ってくる
5月16日 (水)	腎臓検診 (尿検査) 2次	1次未提出者、1次陽性者
5月29日 (火)	眼科検診 1年生	
5月30日 (水)	内科検診 2年生	上の半袖体操服を持ってくる
5月31日 (木)	内科検診 2年生	上の半袖体操服を持ってくる

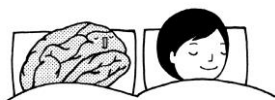
まだしばらく健康診断は続きます。服装など準備を忘れないようにしてください

4月の来室数について

内科 (頭痛・腹痛・風邪など) 21人

外科 (ケガなど) 25人

メンタル (悩みなど) 5人



脳を休めて
疲れを回復!

自転車登校は「段差」と「あせり」に気をつけて!

4月はケガなど外科的な理由で保健室に来る人が多かったです。特に自転車事故がこの時期とても多いです。話を聞くと、車道から歩道に乗り上げようとしたときにタイヤがスリップしてそのまま転倒する人が多いようです。雨上がりは特に危険ですよ。余裕を持って登校してくださいね。

「親知らず」はえてきた？

「親知らず」とは第三大臼歯のことをいいます。永久歯は6歳ころからはえ始め、12歳ころになると親知らず以外の28本がはえそろいます。ところが、親知らずがはえ始めるのは14歳から20歳。「親知らず」と呼ばれるのは、「子どもが成長して親の手からはなれるころに、やっとはえてくるから」とか「寿命が短かった昔の人の場合、親が亡くなった後にはえてきたから」など、いろいろな説があります。

なんで痛むの？

親知らずは正しい位置にはえないことが多いため、十分な歯みがきができないこと、まわりの歯肉に食べかすが溜まりやすいことなどが原因で、炎症を引きおこしやすいのです。



それが広がると智歯周囲炎という病気になり、口が開きにくくなったり、熱が出たりします。

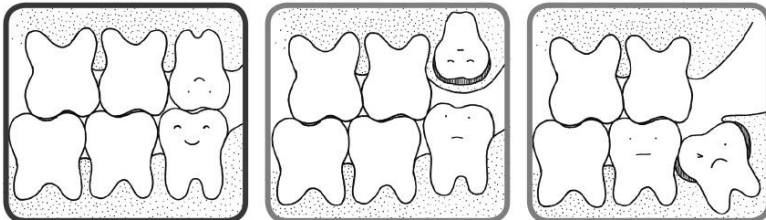
なんで抜くの？

正常にはえてこない親知らずを放っておくと、歯並びを悪くしたり、他の歯まで悪くする場合があります。そのため、親知らずは早いうちに抜いたり、削ったりして、治療するのです。

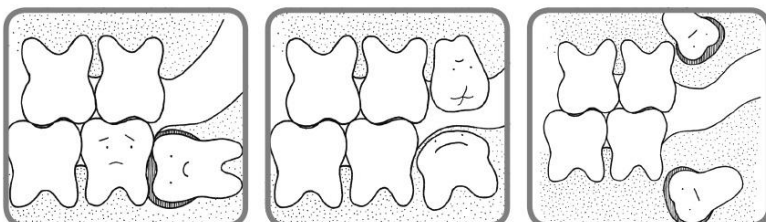


親知らずでも正常にはえていれば、当然痛みもなく、抜く必要もありません。不完全なはえ方の人が多い原因には、現代人が昔の人ほど硬いものを食べなくなって、あごが小さくなったことが関係しているようです。

いろいろな親知らずのはえかた



正常なはえ方。上下がきちんとかみあっている。 上の歯がうまくはえてこないため、下の歯が出すぎてしまった。 途中まではえてきて、隣の歯にあたってしまった。



水平にあごの骨の中にかみあってしまっている。 頬(外側)や舌(内側)にむかってはえようとしている。 あごの骨の深いところに埋まったまま、はえてこない。

来月には歯科健診があります。昨年むし歯や歯肉炎などを指摘された人は治療に行きましたか??
ほおっておくと悪化します。
歯を大切に!