

ほけんだより



平成28年6月30日

大分県立高田高等学校保健室

先週より雨が多く、気持ちも曇り気味という人も多かったのではないのでしょうか？自転車やバイクによる転倒でケガをして保健室に来室する生徒も増えています。時間に余裕をもつことで防ぐことのできた事故もあります。期末テスト週間でもありますので、体調にも気をつけて最後まで頑張ってください。

学校でも歯みがきをしましょう！！

今年度の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生から、歯垢があったり歯肉の状態が悪い生徒が多いと指摘されました。以下の検査結果をみていただくと分かるように、歯垢や歯肉に注意の必要な生徒数が昨年度、今年度とも40%を越えています。むし歯の保有率も昨年度よりも増えていて、昨年度治療しておらず今年度むし歯が進行している生徒もいます。

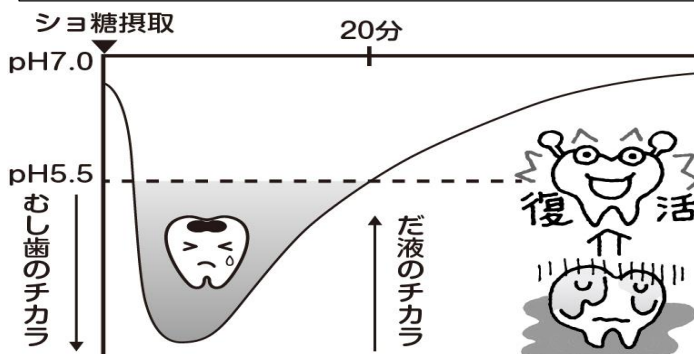
学年	性別	受検者	むし歯	歯列 咬合 顎関節	歯垢 歯肉
			未処置		
27 年度	男子	225	39	46	85
	女子	224	35	52	95
28 年度	男子	230	47	42	95
	女子	216	38	53	88



「痛くなったら歯医者へ行く」という思考を変えて、メンテナンスに通うつもりで定期受診することが大切です。

スウェーデンなどの北欧では90%以上の方が歯医者さんで定期受診やクリーニングに通っています。「歯をできるだけ長くもたせる」ことを目標としているので、スウェーデン人の80歳の歯の平均本数は21本。それに比べて日本人はたったの9本です。そして、歯を失う原因の41%が歯周病なのです。

歯垢はむし歯の原因です。ネバネバして歯にくっつき、砂糖が入ってくると酸を出して歯を溶かします。酸を出している時の歯垢は酸性です。この歯垢を中性に戻すのがだ液です。



左図は砂糖水を飲んだ直後の歯垢のpHです。歯はpH5.5以下で溶けはじめます。約20分間溶け続け、元の中性に戻るには1時間かかります。だ液には溶けた歯を修復する働きもあります。だらだら飲んだり食べたりしないように、食べたら歯みがきをしっかりしましょう。

今年度より運動器検診がはじまりました

現在、子どもたちの運動不足と運動過多の二極化が問題となっています。

運動不足の子どもは、体力・運動能力の低下や、「からだが硬い」などの問題が起きやすく、大きなケガや故障をしやすくなります。その一方で、スポーツを過度に行っている子どもは、「スポーツ障害」が心配です。初期に治療すれば大抵良くなりますが、放置すると障害が残ってしまい、スポーツを続けるどころか日常生活まで影響が出ることもあります。そこで、学校保健安全法施行規則が一部改正され、平成 28 年度から、定期健康診断の検査項目が変更になり、「四肢の状態」の検診が必須化されました。

保護者の方には、運動器健診保健調査票に記入して頂いております。チェックされた項目は、内科検診の際に学校医が確認いたしました。学校医が総合的に判断し、専門医へ受診の必要があると認めた生徒には、個別にお知らせをいたしますが、継続的な痛みや運動機能の困難が既にある場合、早めに受診されることをお勧めします。

○柔軟性を高めるための静的ストレッチを紹介します。一つひとつの筋を意識してストレッチを行いましょう。

1 腕の挙上が完全にできない場合

- ② 四つ這いの姿勢になる。
- ③ 両肩は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引いていき、肩周りのストレッチを行う。



2 うつ伏せで膝を曲げた時かかとがお尻につかない場合

- ① 壁に片手をついて、壁側の足を軸に片脚立ちになる。
- ① 上げた方の脚を後ろに曲げて同じ側の手で持ち、太ももの前の筋肉が伸ばされるように後ろに引く。



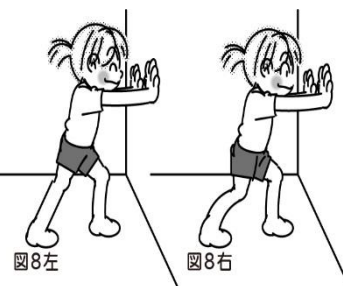
3 膝の後ろを伸ばし前屈して指先が床につかない場合

- ① 片脚をしっかり伸ばしたまま、かかとを台や椅子の上に乗せる。
- ② 太ももの後ろの筋肉が十分に伸びているのを感じながら、股関節を中心に状態を前に倒していく。



4 しゃがみこみ動作ができない

- ① 壁に両手をついて立ち、脚を前後に広げる。
- ② 前に出したほうの膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- ③ 後ろ脚の膝を伸ばして行う方法と（図8左）と曲げて行う方法（図8右）の両方を実施する。



検診の際、足の裏を全部床につけてしゃがめない生徒が多くみられました。参考にいただき、痛み等がある場合は専門医にご相談ください。