ほけんだより 11月

令和8年11月2日発行

島根県立出雲高等学校

11月７日は「立冬」です。朝夕の冷え込みが増し、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。現在、校内でのインフルエンザの流行は見られませんが、出雲市内の小学校では学級閉鎖の報告が出始めています。これから期末試験や受験などの大切な行事を控えている時期です。「自分のまわりは大丈夫」と油断せず、早めの感染症対策を心がけましょう！

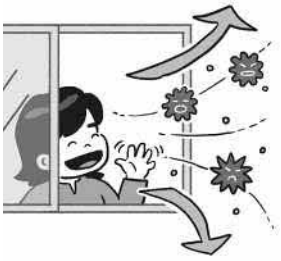


ーきちんと使用されていますか？二酸化炭素（CO_2）濃度測定器の役割ー

各教室には「**CO_2濃度測定器**」が設置されていますが、最近校内の見回りをしたところ、電源が入っていなかったり、充電不足になっているクラスが見受けられます。CO_2濃度が高いとウイルスを含んだ空気が教室内に留まり、感染が広がる可能性があります。表示されている数値は皆さんの健康を守るための大切なサインです。ぜひ日頃から意識して確認してみましょう。

CO_2濃度の目安

1000ppm未満	良好な状態です。
1000以上1500ppm未満	少し注意が必要な状態です。
1500ppm以上	換気が必要な状態です。



空気中のCO_2濃度が高い状態が続くと、感染症が広がりやすくなるだけでなく、勉強面にも影響が出ます。「授業に集中できない」「なんだか眠くなる」と感じる原因は、空気のよどみかもしれません。CO_2濃度が1000ppmを超えると、集中力や判断力が低下し、眠気を感じやすくなります。こまめな換気を行い、快適な環境で学習や生活に取り組みましょう！

CO_2濃度測定器の使い方と注意点

・電源が入っていない場合は、充電を行い電源ボタンを押しましょう。
・アラーム音は教室のCO_2濃度が下がると止まります。
・1500ppmを超えたら、すぐに換気を行いましょう。
・右上の充電池表示が赤色やオレンジ色のときはバッテリーの残量が少なくなっています。充電を行ってください。





11月８日は「いい歯の日」です。皆さんは普段しっかり歯を磨けていますか？今年の歯科検診では全校生徒のうち、９％の人に治療が必要な虫歯があることがわかっています。また、歯肉炎の疑いがある人も見受けられます。口の中の健康は全身の健康と密接に関わっています。口内から健康にして、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

ー高校生でも歯周病になる？思春期性歯肉炎についてー

歯周病といえば、中高年の人がなるイメージが皆さんにはあるのではないでしょうか。実は高校生も無関係ではありません。今回は「思春期性歯肉炎」についてお話します。

思春期性歯肉炎は、中学生や高校生などの思春期に起こる歯肉炎です。初期段階では目立った症状がない場合が多く、見過ごされやすいですが、一時的なものとして放置すると、深刻な歯周病へと進行する可能性があります。

思春期性歯肉炎の原因

・**ホルモンバランスの変化**：思春期に分泌されるホルモンは歯周病菌の栄養源となるため、歯磨きをしていても歯肉炎になる可能性があります。
・**生活習慣の乱れ**：不規則な生活によって食事や睡眠の質が低下することで、口内環境の悪化につながります。

思春期性歯肉炎の予防方法

・**歯磨きを毎日する**：口内の健康を守るには毎日３回の歯磨きが効果的です。
・**歯間ブラシやデンタルフロスを使う**：歯ブラシでは届かない歯と歯の間の汚れを除去できます。
・**規則正しい生活を送る**：間食を減らしたり、夜ふかしを避けましょう。
・**歯医者で定期検診を受ける**：歯周病だけでなく、虫歯の早期発見にもつながります。

始めよう！歯肉炎のセルフチェック

健康な歯茎はピンク色で、歯と歯の間の形も三角形になっており、触ると硬さを感じます。もし以下のような状態になっていたら歯肉炎のサインかもしれません。１つでも当てはまるものがあれば、歯科医の受診を検討しましょう。

□ 歯茎が赤くなっている
□ 歯茎を触るとぶよぶよしている
□ 口の臭いが気になる
□ 歯と歯の間の歯茎の先端が丸みをおびている
□ 歯みがき中に出血することがある

〈実習生からのメッセージ〉

出雲高校の皆さん、3週間ありがとうございました。10月と11月の保健だよりを担当させていただきましたが、少しでも皆さんの日々の健康や生活のお役に立てていたら嬉しいです。

保健室での皆さんとの関わりを通じて、養護教諭の実習生として非常に多くのことを学ばせていただきました。毎日の学校生活を一生懸命に頑張る皆さんの姿から私自身もたくさんの元気をいただいていました。

これからも、自分の心と体の健康を何よりも大切に、充実した高校生活を送ってください。

スクールカウンセラー来校日

日時：11月５日（木）13：15 ～ 16：05
11月９日（月） 8：45 ～ 11：35
11月16日（月) 13：15 ～ 16：05
12月３日（木） 8：45 ～ 11：35
12月10日（木) 13：15 ～ 16：05
12月21日（月） 8：45 ～ 11：35

希望する人は保健室までお知らせください