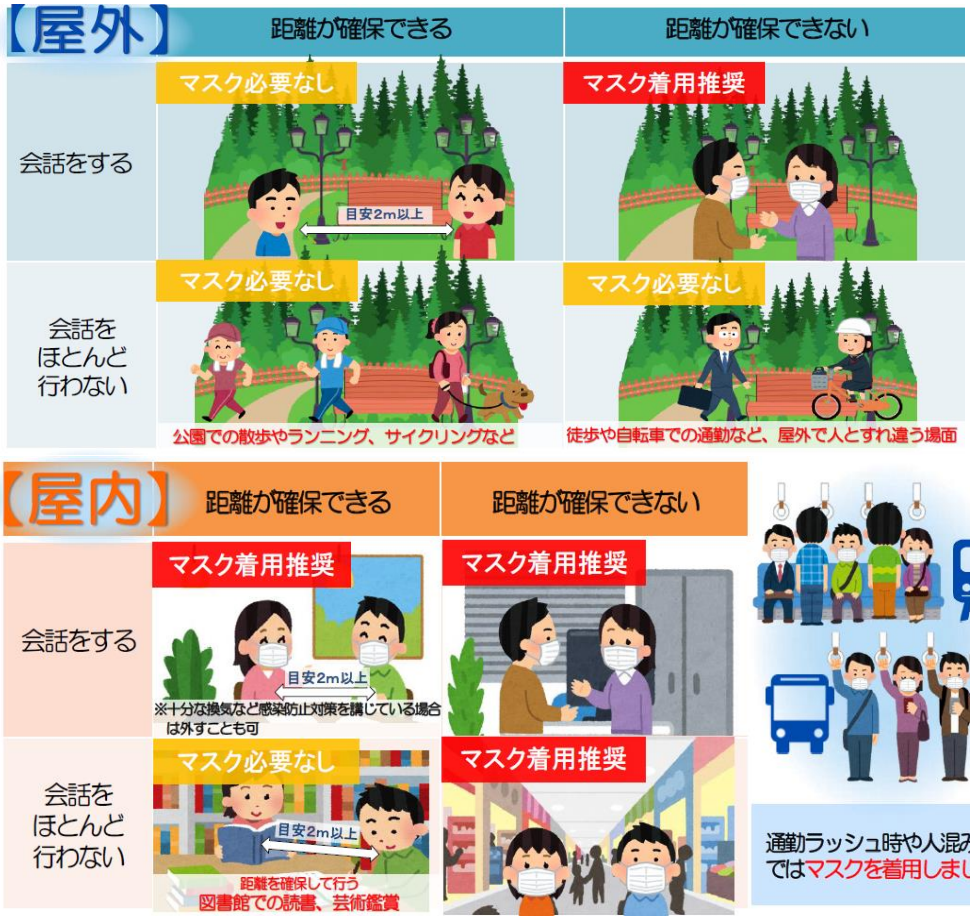
ほけんだより 6月

NO.1

翔洋学園高等学校　保健環境・安全部　　令和４年６月６日発行

新年度がスタートし，２か月がたちましたね。新入生や転入生は，新しい環境に慣れてきましたか？慣れるまでは時間がかかる場合もあるかと思いますが，焦らずにゆっくりと自分らしい高校生活を過ごしてください。
ただし，通信制は，全日制とは違い，登校や学習が自由なことが多いので，昼夜が逆転してしまうなど，自分自身で気をつけないと，生活リズムが乱れがちになってしまうことがあります。生活リズムが乱れると，身体の不調だけでなく，気持ちが沈んだり，イライラしたりと…心も不調になってしまいますので，規則正しい生活だけは心がけたいものですね。
保健だよりでは，みなさんが，毎日楽しく元気に，そして健やかに過ごすために，健康に関する情報などを提供していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染対策　～マスク着用緩和について～



（厚生労働省 HP より抜粋）

夏場は，**熱中症予防**の観点からマスクが必要ない場面では，マスクを外すことを推奨します

マスクを着用しない場面であっても引き続き
「密」の回避
手洗い・消毒
等の基本的な感染対策を継続しましょう

通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

災害給付について（日本スポーツ振興センター給付金）

学校生活の中でけがをして受診をすると，災害給付金の請求ができます。本校では原則全員加入しています。学校の活動の中でけがをした場合は担任の先生に申し出てください。請求手続きのための書類をお渡しします。

【災害給付金請求の条件】
●学校での活動中，学校行事，登下校中などの災害（熱中症等も含む）
●窓口での支払いが 1,500 円以上（自己負担３割で）

歯磨きって感染予防になるの？？

歯磨きは，むし歯や歯周病の予防のためにすることは，みなさん知っていることかと思いますが，ウイルスから身を守るために，いま，お口の中の清潔が注目されています。歯磨きは，誰でも気軽にできる健康のための第１歩です。ぜひ，歯磨きを積極的にしていきましょう。

唾液の中にある
IgA という抗体

ウイルスをブロック

IgA が効果的に働くには
口の中が清潔であることが大切！

歯磨き粉

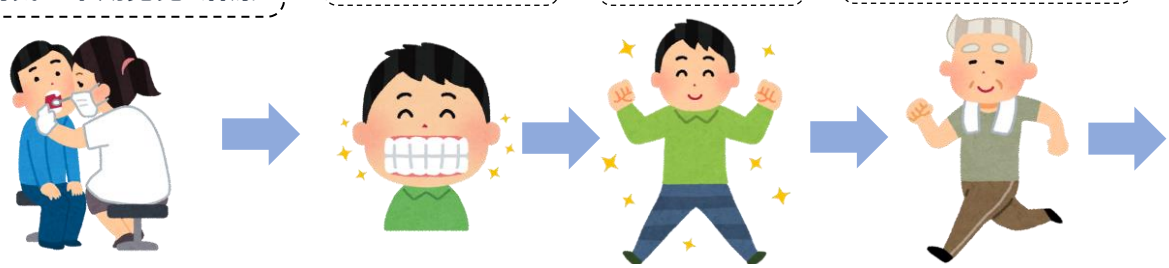
洗口剤

歯磨き粉や洗口剤の成分が
新型コロナウイルスの体の中へ
の結合や侵入をブロックする
可能性あり！
（日本歯科医師会 HP より）

なぜ？ 政府が「国民全員に毎年の歯科健診を義務付検討」

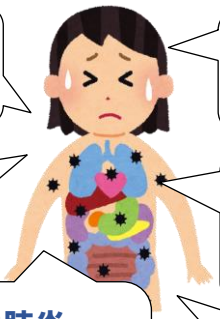
政府の経済財政運営の基本方針に，歯と健康の関係に注目し，国民全員に毎年の歯科健診を義務付ける「国民皆歯科健診」の導入が検討されていることが報じられました。（令和４年５月 30 日）
なぜ，歯科健診を毎年受けることが大切なのでしょうか？

口の中（歯や歯ぐき）の病気の早期発見・治療 → **口の中の健康** → **全身の健康** → **健康寿命を延ばす** → **医療費削減**



口の中が不健康になると病気になるリスクがあがります

歯周病が及ぼす全身へのリスク



がん 1.24 倍

脳梗塞 1.63 倍

糖尿病 2.0 倍

狭心症 心筋梗塞 2.11 倍

誤嚥性肺炎
口の中を健全に保つことで **6 割以下**に減少

認知症
歯周病菌が関係

歯周病とは
細菌の感染によって
歯ぐきが，赤く腫れたり
歯が抜け落ちたりする病気

口の中の健康を保つためには定期的に歯科健診を受け，むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が大切です。翔洋学園高等学校では，各自，歯科医院で歯科健診を受け，学校へ提出していただくことになっています。
まだ，歯科健診を受けていない場合は，
早めに健診を受け，**むし歯や歯周病があった時には，放置をせずに，歯科医院を受診し，むし歯や歯周病の治療をしましょう。**

（参考）「国民皆歯科健診プロジェクト」（日本歯科医師連盟）パンフレット