

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和4年12月15日

## 今年の漢字2022年は「戦」

『戦』が選ばれた理由は、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻による戦争を意識した年であったこと、円安・物価高など生活の中での「戦い」を体感したこと、サッカーワールドカップの日本代表が強豪のドイツやスペインを破ったほか、冬の北京オリンピックで日本人選手が活躍するなど、スポーツの熱戦が繰り返されたこともあげられています。

みなさんにとって「戦い」とは何ですか？

新型コロナウイルス感染症は全国的に増加しており、佐賀県内も増加傾向にあり心配しています。新型コロナなどの感染症との戦いもしばらく続きそうです。「健康に生き抜いていくこと」が願いです。



## 保温対策を実行しよう！！

今週に入り、日中は陽ざしのぬくもりを感じますが、寒気が一段と強まってきました。

体温が下がると抵抗力(免疫力)が下がります。免疫とはだれの身体にも備わっている自分の身体を守るシステムです。免疫力が弱くなると体内に入ってきたウイルスや細菌などを認識する能力が低下し、病気に罹りやすくなってしまいます。自分の身体を守るためにも保温対策は、とても大切です。

知識、意識、心がけで保温対策、感染症対策を引き続きしっかりお願いします。



## 「歯科講話」が11月14日(月)にありました。



演題 「佐賀工業高校定時制における健康診断結果と今後の対策」  
講師 駒井歯科院長 駒井英基先生

歯の健康が身体の健康を支える重要な役割を果たしていることを、わかりやすく丁寧に教えていただきました。先生のユーモアを交えたお話は、生徒の心に響き、生徒は釘付けになりました。

最後に、先生が一番大事なことは身体のこと。まず食べること、朝と寝る前に歯を丁寧に磨いておくこと、歯ぐきのつけ根をみがく、翌日まで持ち越さない、自分はどうあるべきであろうか、就職や大学では歯科検診は無いので今のうちにぜひ治してほしいと願いを込められました。



ずっと元気な歯でいるために、自分の歯のことをもう一度考えてほしい！

<みなさんの感想を一部紹介します。>

○ 歯を大切にしようと思った(多数)40歳を過ぎたらみんな歯周病になる可能性はあると聞いて驚きました。堅い厚切り肉を歳をとっても食べたいので、状態の良い歯を維持しようと思った。



○ 歯みがきはやるまでがめんどくさいけど、歯みがきするのは好きなので、毎日かかさず、がんばりたいと思います。健康寿命の話も面白かった。

○ 虫歯のでき方や歯周病のしくみを教えてもらい、歯は命の次に大切だと教えられました。歯をみがいてきれいな歯を保ちたいと思いました。



○ 今日の歯科講話を聞いて思ったことは、駒井先生の講話がおもしろく、話が頭によく入ってきました。今日習ったように、今日の夜から、先生が教えてくれたみがき方で歯をみがこうと思いました。

○ 講話をきいて、僕はもっと歯を大事にしようと思いました。100歳まで生きたいので、毎日歯みがきをして、気になることがあったらすぐに歯科医に見てもらおうと思います。

○ 毎日使っている歯だけれども、しっかりと管理していないとすぐにボロボロになっていくことがわかった。今日の講話を聞いて改めて歯を大事にしていこうと思ったし、8020を目指してがんばっていこうと思った。

○ 事故などで歯を落としてしまった時に、元にもどせることを初めて知りました。自分は歯に気をつけようと思ってはいても、なかなかちゃんと歯と向き合ったりできていないので、これからがんばろうという気持ちになりました。

○ 歯が40代くらいで弱くなるのは知らなかったし、歯周病は気をつけたい。

○ 日頃から親や学校の授業で習ったことを毎日欠かさず行うだけで虫歯や歯周病を最低限防げるということを再認識できた。親は金(銀)歯やインプラント、入れ歯を部分的にしているので、自分が老いた時でもそうならないようにこれからも日々歯の手入れをしていきたいと思った。

○ めちゃわかりやすかった。入れ歯でかめないのがわかった。

○ 歯についてもっと考えないといけないと思った。力がいらなかつたり、口臭のもとということを知りました。自分は今虫歯があるので、しっかり治して死ぬまで健康な歯を持ち続けようと思いました。しっかり歯みがきをしてこれ以上虫歯を作らないように頑張ります。

○ 小学生の頃にフッ素をしていると虫歯になりにくいと聞いたのでフッ素をしていて良かったなと思いました。歯周病や歯の土台について詳しく教えていただいたので良かったです。

○ 歯に対してのリスク(歯周病・むし歯)などのことについて学びました。40になったら歯周病にほぼなりやすくなることを知りました。これからも毎日歯を磨こうと思います。

○ 歯みがきの大切さを改めてわかった。歯周病についても全く自分がわかってないことを知り、しっかり考えて歯みがきをしようと思った。

## #コロナに負けるぞ!

がまんの  
毎日に  
イライラする  
ときは…

軽い運動を続けましょう。



窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

お部屋の片付け・そうじ

ピッカピカ☆



ジョギング・お散歩



マスクを  
はずして、  
からだを  
うごかしたら、スッカリするよ♪