

ほけん だより

令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

なんだかんだ、1年あつという間です
ね。少しずつ暖かくなり、新しい
ステージに向かうための、まとめと
準備をする時期。私も、来年度に向
けて断捨離をします。



学校保健委員会で ご助言いただきました

頭痛もちの人が多いです。
気をつけることや、対処法を教えて。



学校医
富田 安信 先生

学校 薬剤師
平野 直美 先生

緊張性頭痛を防ぐには、
長時間、同じ姿勢を続けないこと！
ゲームやスマホは時間を忘れて続けがち。
温めたりストレッチをしたりして、滞っている首
や肩の血行を良くしよう。

片頭痛が起こったら静かな部屋で休んで。
緊張性頭痛とは違い、頭の血管が広がりすぎて、
炎症を起こしていると考えられています。

早めにかかりつけ医に相談を。
痛み止め以外にも、症状を改善する薬があります。



出席停止
報告書
まだ出して
いない人
早く出して！

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために
知っていてほしいこと。

いのち 生命のあんぜん

～ 一人で抱え込まないで ～

もし被害にあったら、加害に気づいたら、信
頼できる人や機関に相談してください。

- 信頼できる人に話そう。
- あなたを助けてくれるところ

おうちの人
担任、保健室、
スクールカウンセラー

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
(全国共通短縮番号)
はやくワンストップ
8 8 9 1

性犯罪被害相談電話
ハートさん
(全国共通短縮番号)
はーとさん
8 1 0 3

みなさんが、毎日を安全に過ごすことがで
きますように。

新型コロナウイルス対策
自宅療養、自然災害対策にも
ローリングストック

身近になってきたコロナ感染。万が一に備え、
多めに買って、使った分を補充する“ローリン
グストック”をやってみよう。

日用品
ティッシュや生理用
品、感染対策で使い
捨て手袋やゴミ袋な
どを多めに用意。

水、食料
発熱時は脱水に注意。
調理が簡単なレトル
ト食品も便利。使い
捨て食器もあると◎

参考に
「新型コロナウイルス感
染症 自宅療養者向け
ハンドブック」
東京iCDC専門家ボード

薬品関係
体温計の予備電池も。
かぜ薬や解熱剤など
の市販薬の他、処方
薬は主治医と要相談。

学校保健委員会報告 全身の健康は口腔から！

保健委員
1TE(赤尾・山田)
1KA(橋本・本庄)
1KB(杉本・平野)

虫歯を放置すると...
歯の神経まで
侵食して壊して
しまいます。
↓
神経を失った歯を
放置すると膿が
出て来る場合もある！



歯肉炎を放置すると...
歯肉炎とは歯肉が赤く炎症を起こしている状態
これを放置すると腫れる頻度が高くなり
口が臭くなってしまいます。
最終的に骨が溶けて歯が抜けてしまいます!!

歯を失くす原因No.1



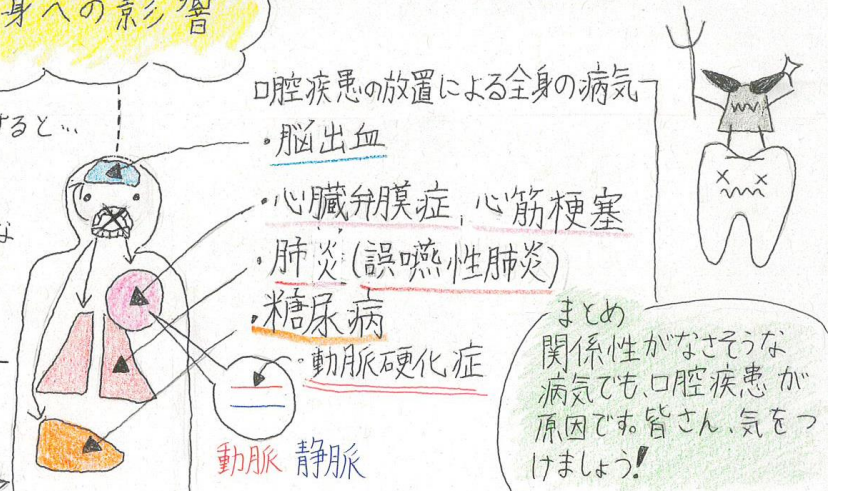
口腔疾患による全身への影響

口腔疾患をさらに放置すると...
細菌が増え、血中から
全身へ移動して、いろいろな
臓器へ細菌を送り出して
しまう。

口腔疾患の放置による全身の病気

- ・脳出血
- ・心臓弁膜症、心筋梗塞
- ・肺炎(誤嚥性肺炎)
- ・糖尿病
- ・動脈硬化症

まとめ
関係性がなさそうな
病気でも、口腔疾患が
原因の方も皆さん、気をつ
けましょう！



予防するには

- ☆歯科医院での清掃
- ☆歯肉にいい食べ物を食べる (ビタミンC、E、B2、食物繊維)
- ☆よい歯ブラシを選ぶ (お好み: 平垣ハブラシ、毛先が丸いハブラシ)

KEEP GOOD TEETH

