

保健通信

2014. 2. 28 第10号
大阪府立長野高校 保健部

キレイな学校で
作成ボスター
楽しい高校生活に
美化委員さん

梅の便りもちらほらと・・・寒さも和らぎ、ようやく春の気配を感じる頃となりました。今日で学年末テストも終わり、緊張した心やからだもホッとしていることと思います。今年度も残すところ後一ヶ月！もしかして、皆さんの中に、まだ虫歯の治療が済んでいない人、眼科受診をしていない人はいませんか？これからは、少しは時間にも余裕ができる時です。まずは自分のからだを優先に、治療が必要な人は早急に受診するなど、計画的で健康的な生活でこの学年を締めくくってください。

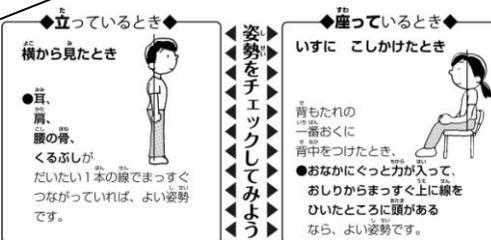
2月18日に開催された「学校保健委員会」の内容を一部報告します。

学校保健委員会では、学校医の山口先生、学校歯科医の生地先生、学校薬剤師の浅川先生が長高生の健康や学校環境について話してくれました。

長高生の体格は平均よりやや痩せ傾向。特に最近気になるのは、歩行中の人の後ろ姿。歩き方がカクカクして、きちんと歩けていない。背骨の側弯や骨盤のズレから生じているのではないかと心配。からだのゆがみは全身のバランスを崩すことになるので、将来が心配だ。



高校生期に作り上げた体は一生の宝物です。しっかり運動をして、バランスよい食事で丈夫な体を作り上げることがとても大切です。



毎月1回は、歯科健康相談を実施しています。この機会を有効に活用してください。



歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



学校歯科医

当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

未処置の虫歯がある人が25.9%、処置済の人を合わせると虫歯保有者は63.7%。今年は虫歯の多い人を中心に再度検診を行い、生活習慣を含めた健康相談を実施。継続して時間をかけて生徒と話ができ、健康意識が高まった人もいた。9月の文化祭では「あなたも一日歯医者さん」の企画を保健委員さんと一緒に楽しくできてよかった。

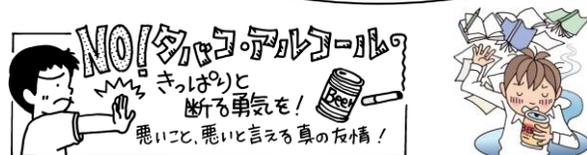


8月1月に教室の空気、5月9月11月に飲料水、6月にプール水、6月11月に照度、7月にダニ・アルゲンの検査を実施。薬物乱用防止講演会では脱法ハーブを中心に話をしたが、「他人に迷惑をかけないので、使うのは個人の自由」「一回くらいなら害がないので使ってもかまわない」と回答している生徒が一部いるので気にかかる。また、飲酒の経験者が意外と多いと感じた。



学校薬剤師

1月の空気検査結果は良くなかったです。必ず休み時間には両側の窓を開け、換気扇を使用してください。次の薬物講演では、生徒の皆さんと対話をしながら、薬物の危険性を話していきたいです。



未成年の飲酒は・・・危険がいっぱい！！

- ① 脳が萎縮、集中力、記憶力が低下
- ② 急性アルコール中毒、アルコール依存症になりやすい
- ③ 脳に依存性回路ができ、薬物依存になりやすい
- ④ 性ホルモンを作り出す機能が低下
- ⑤ 心身の成長を妨げ、臓器に障害が起きる



PM2.5の注意喚起について

大阪府民向け啓発チラシより

～大阪府からのお願い～
「防災情報メール」へ是非ご登録ください！

パソコン！携帯電話でも！
まずは、下のアドレスへ空メール（本文、件名に何も書かれていないメール）を送信してください。

touroku@osaka-bousai.net

登録が完了すれば、注意喚起を行った際に、その情報が届きます。

『配信条件選択』の画面で「■お知らせ」の項目を「希望する」に変更する。



気象条件によっては、大阪でもPM2.5の濃度が高くなる場合があります。11月から5月は特に注意が必要です。大阪府は以下の場合に、PM2.5が高濃度（1日平均値70 μ g/m³超）になると予測されると判断し、速やかに「防災情報メール」でお知らせします。また、インターネットで詳細な情報発信を行います。

- ・早朝に注意喚起が必要になった場合
- ・昼に注意喚起が必要になった場合
- ・黄砂情報が大阪管区気象台から発表された場合

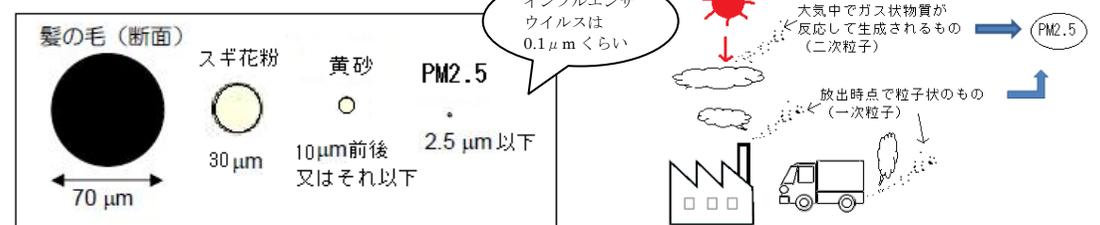
注意喚起されたときには

- ◆ 屋外での長時間の激しい運動や外出をできるだけ減らしましょう。
- ◆ 屋内でも換気や窓の開閉に注意しましょう。
- ◆ 特に、呼吸器系や循環器系疾患のある人や小児、高齢者の人は体調に応じて、屋外活動や不急の外出を控えるなど、より慎重に行動しましょう。

「PM2.5」とは？

詳しい情報はインターネットで「大阪府 PM2.5」を検索
<http://www.pref.osaka.lg.jp/kankyohozen/taiki/taikiosen.html>

- ・大気中に浮遊する粒子状物質のうち、粒径が2.5 μ m (0.0025mm) 以下の微小な粒子のことです。放出時点で粒子状である粒子、大気中で生成される粒子があります。
- ・粒子の大きさが非常に小さい（髪の毛の太さの1/30程度で花粉より小さい）ため、肺の奥まで入り込みやすく、長期的に一定濃度以上吸引すると、喘息や気管支炎などの呼吸器疾患や循環器疾患などの影響が懸念されます。（※）マイクロ（ μ ）は100万分の1の単位



<問い合わせ先>大阪府 環境農林水産部 環境管理室 環境保全課 環境監視グループ 06-6972-7632

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること！

飛んでいます。スギ花粉

マスクをつける
マスクの中の「ガゼ」を
しめらせておく(効果大)

帽子をかぶる
髪の毛に花粉が
つかないように

メガネをかける
顔のすみまが
せまいものが良い。
専用のものも
売ってます。

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼

とにかく
花粉を洗い流そう

かぜをひかないように
注意しよう

症状が悪化する

室内に入るときに
頭や洋服についた
花粉を払い落とそう

周囲の人達の
協力も必要です

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

気温の上昇にともない、スギ花粉が本格的に飛び始めました。近畿では3月前半がピークになる見込みです。飛散量は昨年より少なくなりますが、例年に近い量が飛ぶ予想です。
スギの次はヒノキの花粉もやってきます。対策は万全に！