

ほけんだより

R5.6.5

No.4

日宇中保健室

いよいよ市中体連

例年よりも1週間ほど早い梅雨入りとなりました。梅雨の花といえば「アジサイ」を思い浮かべる人も多いと思います。アジサイは英語で「Hydrangea」。「水の器」という意味があるそうです。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。



さて、今週末はいよいよ市中体連です。直前になって体調を崩したりケガをしたりすることがないように気をつけましょう。雨で運動場に出られない日がありますが、室内では静かに過ごしてくださいね。

もう一度、爪のお話

5月の保健だよりで「爪」について取り上げました。爪は、指先を保護すること、物をつかみやすくすること、そして、指先の微妙な感覚などに重要な役割を果たしています。また、足の爪には体重を支える役割もあります。このように、爪はなくてはならないものです。

でも、長い爪は自分やほかの人を傷つけたり、爪の間に汚れや垢がたまって雑菌が繁殖したりすることがあります。安全と衛生のために、爪は定期的に切るようにしましょう。手を手の平側から見て、爪が指先からはみ出していないければ〇です。

また、体調が悪い人が保健室に来た時、爪の観察をすることがあります。爪が青白いときは貧血を、爪を押して離れた後に爪がピンク色に戻らないときは脱水症状を疑うようにしています。→ほかにも爪の状態から病気が見つかることがあります。

爪の色でわかる病気

- 「白い」 鉄欠乏症貧血や低色素性貧血の疑い。
- 「白濁」 肝硬変や腎不全、糖尿病などの疑い。
- 「黄色」 爪水虫や感染症など。リンパ系の病気や新陳代謝低下の場合も。
- 「青紫色」 肺疾患や先天的な疾患など。悪性の貧血や心臓疾患の疑いも。
- 「青白い」 貧血など。
- 「赤い」 多血症（赤血球が増加することで起こる）や炎症性の腫瘍の疑い。
- 「黒い」 内出血。真っ黒なら悪性の腫瘍やメラニン色素の増加、内分泌系の異常の疑い。

〇 正しい爪の切り方 〇

1. 爪の長さは、指より同じ～1mmほど短い長さに切る。
2. 角を取ります。（隣の指にあたらないように）

横にまっすぐ切って下さい。
・角は引っかからないよう滑らかに
・爪の先端と指の先端が同じ高さ



- *爪を切るのは、お風呂上りの爪が柔らかい時が良いタイミングです。
- *爪の裏のゴミが貯まりやすい部分は、爪編枝にコットンなどを巻いて刺激がないようにオイルや乳液で優しく掃除して下さい。



親指を押して放した後、3秒以内に爪に赤みに戻らない

爪は健康のバロメーターでもあります。自分の爪をながめて健康管理に努めましょう。

また、マニキュアやジェルネイルで爪を飾らなくても、若い皆さんの爪はとてもきれいです。健康的な爪を保つために、夜はしっかり寝て、バランスの良い食事に心がけましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



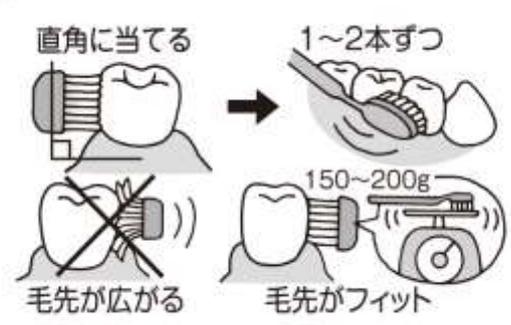
むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

6/4~6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう!

4月26日と5月24日の二日間。歯科校医の鳥羽先生（鳥羽歯科医院）と大久保先生（日宇歯科医院）に来校いただき、歯と口の健康診断を行いました。この検診結果のお知らせを配付していますので、歯科受診を勧められた人はできるだけ早く受診をし、検査や治療を受けましょう。

また、異常がなかった人も定期的な検診を受けて、歯と口の健康に努めましょう。

みがいているけど、むし歯ができちゃう人。歯みがき上手にできているかな？



毎食後歯みがきをしていても、みがき方が悪かったり、歯ブラシの毛先が開いていたりすると、みがき残しはできてしまいます。ポイントは歯の1本1本ずつ丁寧に時間をかけてみがくことと、みがく順番を考えてみがくことです。（歯の表側の右上から左上、右下から左下など。裏も同じように）また、強く力を入れてみがくと歯の表面や歯茎を傷つけることがあるので、力を入れすぎないことも大切です。

乳歯がまだ生えている人は、生え変わり中なので、歯にすきまがしやすいですね。歯ブラシの「つまさき」や「かかと」を使って、歯のすきまもみがくようにしましょう。また、歯をみがく道具は歯ブラシばかりではありません。薬局や薬店、もちろん歯医者さんにもいろんなタイプの歯みがきの道具があるので、自分に合った道具を探してみましょう。



歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。
もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！
悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
 - うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと
- これも感染症予防の大切なマナーです

口は病気の入口です。口の中を清潔に保つことは病気を予防することにつながります。
体全体の健康のために、お口の健康に気をつけましょう!