



季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。

また、空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、新型コロナ等の感染症にかかりやすくなる恐れもあります。睡眠・休息、適度な運動、バランスの良い食事といった基本的な健康管理で免疫力を高めて、本格的な冬に備えましょう。

歯科健診の結果について

11月8日はいい歯の日です。今月の保健だよりでは、いい歯の日に^{うな}因んで、今年度の歯科健診の結果についてみなさんに報告します。

上溝南高校のみなさんの今年度の歯科健診の結果と、昨年度の歯科健診結果、R4年度の全国値（R6年10月7日現在公表されている最新の学校保健統計調査）とを比べて表にしました。

(%)	う歯（未処置歯）があった人の割合			歯垢の状態が 「要受診」の人の割合			歯肉の状態が 「要受診」の人の割合		
	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R4年度）	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R4年度）	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R4年度）
1年合計	2.85	-	12.92	5.70	-	4.14	3.70	-	3.78
2年合計	1.46↘	3.74	14.34	5.56↗	5.46	4.26	2.34↘	3.45	3.90
3年合計	6.41↗	5.11	16.30	10.20↗	7.67	4.28	2.92↘	5.97	3.96
1年男子	3.24	-	13.14	4.86	-	5.14	3.24	-	4.65
2年男子	0.55↘	3.26	14.70	8.24↗	6.52	5.36	3.85↗	3.80	4.95
3年男子	6.95↗	5.21	16.88	10.70↗	9.90	5.42	3.21↘	8.33	5.01
1年女子	2.41	-	12.70	6.63	-	3.11	4.22	-	2.88
2年女子	2.50↘	4.27	13.97	2.50↘	4.27	3.12	0.63↘	3.05	2.81
3年女子	5.77↗	5.00	15.72	9.62↗	5.00	3.11	2.56↘	3.13	2.88

全国値については文部科学省 学校保健統計調査（R4年度）より引用

上溝南高校のみなさんの、う歯（むし歯）があった人の割合について見ると、全ての学年で、全国値よりもかなり低いことがわかります。さらに、上南生の昨年度の値と比較すると、う歯があった人の割合は、2年生は男女ともに減っていて、3年生では増えています。

次に、歯垢の状態について見てみると、2年女子を除いて、合計・男女別ともに全国値を上回っています。また、昨年度の上南生と比較しても、2年女子を除くすべての学年・男女別で、「要受診」の人の割合が増えています。

歯肉の状態については、1年女子以外はすべて全国値を下回っており、昨年度と比較してもほとんどの学年・男女別で改善が見られます。

「歯科健診結果票」で、自分の健診結果を振り返ってみてください。



受診勧告書(「歯科健診結果票」)について

「歯科健診結果票」事後措置の欄で要受診に○がついている人には、受診をお勧めします。まだ受診をしていない人は、早めに専門医を受診しましょう。

「歯科健診結果票」事後措置の欄で要観察に○がついている人は、生活習慣や食生活、歯の磨き方など、自身の生活を振り返ってみましょう。歯の健康状態が気になる人は、かかりつけの歯科医に相談をしてみましょう。

受診をしたら、受診報告書を提出してください。受診済みで、まだ受診報告書を出していない生徒は、担任の先生または保健室まで提出をお願いします。



COとGOについて

歯科健診結果票のCOとGOについて説明します。

COは「要観察歯」といい、う歯(むし歯)になる一歩手前の状態にある歯のことで



むし歯にしないためにはどうしたらいいのかな？

う歯のなりかけですから、適切な歯みがきやかかりつけ医での定期的な観察・管理を行うことで、う歯に進行するのを予防することができます。



GOとは歯肉に軽度の炎症が見られたり、わずかに歯垢の付着はあるが、歯石の沈着は認められない状態のことで、放っておくと歯肉炎を起こす危険性があります。



歯周病になったらいやだなあ。

注意深く歯みがきを続けたり、食習慣を含めた生活習慣を見直すことで、炎症がなくなり健康な歯肉になります。



11月・12月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	11/6 (水)	11/13 (水)	11/20 (水)	12/11 (水)	12/18 (水)
スクールソーシャルワーカー	11/6 (水)	11/13 (水)	11/20 (水)	12/11 (水)	12/18 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。