

保健だより 6月

平成28年6月13日
南中学校 保健室
第2号

今年も雨の季節がやってきました。この時期は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体が暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、湿気が多いため「食中毒」も心配されます。水分補給や手洗い・うがいなど自分でできる健康管理をしっかりと行いましょう。

健康診断 FINISH!



4月から続いていた健康診断が無事に終了しました。『治療勧告書』を受け取った人は、すぐに病院で治療を受けるようにしましょう。

また、今年度より全校生徒に歯科健診結果が通知されるとともに、「歯・口の健康診断結果のお知らせ」も少し変更されました。しっかりと確認し、早めに受診をしましょう。

特にむし歯は放置しても絶対治りません！必ず治療しましょう！！

★ ★ ★ ★ ★ 歯科健診の結果速報 ★ ★ ★ ★ ★

むし歯のあった生徒
1年 12人
2年 4人
3年 4人

抜かないといけない
乳歯があった生徒
全校で 10人

C0(要観察歯)が
あった生徒
全校で 51人

歯垢の付着
歯肉の異常
があった生徒
全校で 42人

歯みがきの
仕方を見直そう！

すぐに
治療しよう！



歯科医院での相談を
おすすめします！



歯周病って？



みなさんはきちんと歯みがきができていますか？歯をきちんとみがかないでいると、「むし歯」だけではなく「歯周病」という病気になる可能性があります。

「歯周病」とは、口の中の細菌が引き起こす感染症です。歯ぐきが腫れ、病状が進行すると歯の周囲の骨が溶け、歯が抜け落ちてしまいます。そんな病気のもととなる細菌とは…歯みがきで落とすきれなかった歯垢（プラーク）です。歯周病の予防は『プロケア』と『セルフケア』の2つのケアが大切です。歯並びは一人一人違います。自分に合った歯みがきをしっかりと行いましょう。

プロケア

歯医者さんで歯垢や歯石を取ってもら。年に1～2回定期的に診てもらえると good!



セルフケア

自分で行う食後の歯みがきのこと。好き嫌いなく食べることも歯の健康には大切!



みがき残しを確認しよう!

6月6日（月）に「歯・口の衛生習慣」として1年生を対象にカラーテストを実施しました。歯周病にならないために、自分の歯みがきのウイークポイントはどこを確認し、鏡を見ながら自分に合った歯みがきの仕方を工夫しました。

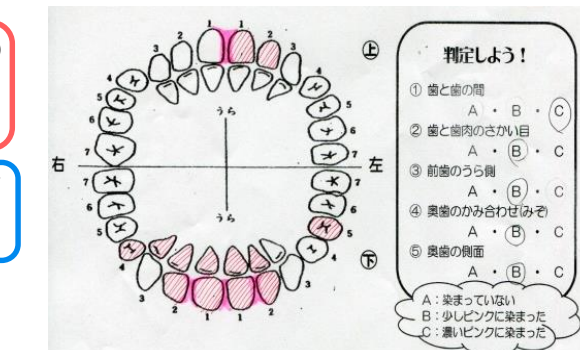


自分のみがけていない所がよくわかったので、今日からもっと細かくていねいにみがきます。【1-1】

みがく時には1つの歯で10～20回みがくことを心がけたいです。【1-2】

今日の歯のテストをして、くせなどがわかりよかったです。家では歯みがきをちゃんとやりたいです。【1-3】

奥歯のみぞは、歯ブラシのつま先を使ってみがきたいです。上の歯は、歯ブラシをたてて、しっかりとみがきたいです。でも、強くみがきすぎないようにします。【1-4】



今回はテストをやる前にきちんと歯をみがいたのできれいでした。毎日、これを心がけていき、歯を大人になってもきれいにしていきたいです。【1-5】

夏バテ
熱中症
今から
始めよう

しよ
暑
ねつ
熱
じゅん
順
か
化

暑さに体をならし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。

以前は梅雨の間に暑さに慣らされ、自然に順化することができました。しかし、冷房を使って過ごす人が増え、積極的に順化しなくてはならなくなりました。

暑熱順化すると体はこう変わる

ポイントは自力で汗をかく練習

暑熱順化していない

- 皮ふの血流が増えない
- 汗のかき始めが遅い
- 汗で体外に出る塩分の量が多い
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で回復しにくい



熱中症になりやすい

暑熱順化している

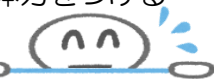
- 皮ふの血流が増加しやすい
- 汗のかき始めが早い
- 汗で体外に出る塩分の量が減る
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい



熱中症になりにくい

お手軽な3つの方法

1. お風呂につかって汗をかく
2. 運動をして汗をかきやすくする
3. 十分な睡眠とバランスの良い食事です体力をつける



暑熱順化は1週間くらいで完了します。本格的な暑さを迎える前に、暑さに負けない強い体をつくりましょう。