

ほけんだより6月



令和5年6月19日

赤堀中学校保健室

梅雨の季節になりました。梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけ、気温が急上昇することもあります。そのため、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩してしまう人も多くなります。

睡眠・食事をしっかりとって、心もからだも元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健目標：歯と口の健康について考えよう

感染症・熱中症を予防しよう

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴブゴブ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

[R5 歯科検診結果]

	G0(歯周疾患要観察者) 歯肉に軽度の炎症がある	G(歯周疾患罹患患者) 治療が必要な歯周疾患	永久歯むし歯
1年	43人	2人	11人
2年	78人	10人	24人
3年	48人	16人	20人

治療から予防へ...
定期的に歯科医院へ通おう!



受診が必要な生徒には「受診のおすすめ」を配布しています。すでに受診が済み「治療報告書」を提出している生徒もいます。また、かかりつけの歯医者から指導を受けられた生徒もいます。できるだけ早期治療をお願いしたいと思います。

※6月29日(木)に1年生を対象とした衛生士による歯科指導があります。「守ろう口の健康・作ろう丈夫な歯」をテーマに講話をしていただきます。「自分の健康を自分で守る」という意識でしっかり聞いてほしいと思います。手鏡の準備をお願いします。



熱中症になりやすい人

- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満傾向の人
- ・体調が悪い人
- ・体力が低い人
- ・朝食抜きの人
- ・睡眠不足の人

梅雨の晴れ間には気温が30℃を越す日もあり、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水筒を忘れず持ってきて、こまめに水分補給をしてください。また、睡眠不足や朝食を食べないといった生活習慣も大きく影響します。自分の生活を見直し、熱中症の予防を心がけましょう。

熱中症予防のポイント



3食きちんととる



水分補給



睡眠



こまめな換気 湿度が高くなるように



室内での軽い運動

その他

- ・経口補水液を用意しておく
- ・暑いと感じる環境にいない

体調がおかしいと感じたら、早めに友達や先生に伝えましょう。無理をして活動を続けると、命の危険性が出てきます。我慢は禁物。すぐに涼しいところへ移動し、水分補給をして休憩をとりましょう。