

保健だより 6月

2019. 6. 19

6月も中旬を過ぎましたが、この時期にしては雨も多くなく、気温も暑すぎる感じではないので、今のところは例年よりは過ごしやすい毎日かもしれません。しかし、夏に向けて徐々に気温は上がっていき、雨が多くなると湿度も高くなってむし暑く感じる日が増えてきます。梅雨の晴れ間等に気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなるので、熱中症対策も必要になってきますが、まずは、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事をきちんととるようにしましょう。

歯科健診結果をお配りしました！

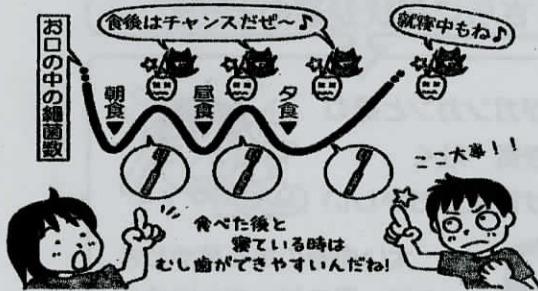
歯科検診を実施して、学校歯科医の浅野先生からは、

- むし歯のある生徒が多い。
- 歯垢の付着(歯の汚れ)、歯肉の状態の悪い(歯肉の腫れ)生徒が多い。
- 磨き残しのある生徒が多い。
- むし歯治療をずっとしていない生徒がいる。

以上の指導助言をいただきました。

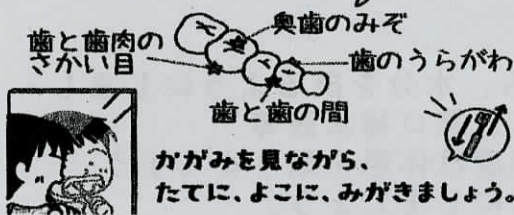
先日、担任の先生から、歯科健診結果を受け取ったと思います。よく見て、受診が必要な人(黄色の紙を受け取った人)はなるべく早めに歯科受診しましょう。経過観察に○が付いていた人は、丁寧な歯みがきをしっかりと行い、できれば一度歯科受診してみると良いと思います。異常がなかった人も丁寧な歯みがきを継続し、健康な口腔状態を保ってください。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんとみがけてる?

歯と口の健康

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます...



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



歯科は、毎年受診する生徒の人数が少ないです。時間を見つけて、できるだけ早く歯科受診し、受診後は「受診報告書」を提出してください。

しっかり
予防!

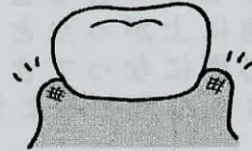
しっかり
治す!

歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

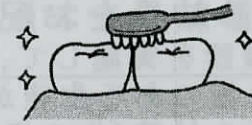
☆歯肉炎ってどんな病気?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる?

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



☆自分で治すことができます!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



熱中症について

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなる時は、救急車を!!

予防方法

- ①水分補給はこまめに!のどが渇いていなくても、水分を摂るようにしましょう。＜適している飲み物＞スポーツドリンク、経口補水液等
- ②休憩もこまめに!少なくとも、30分に1回程度は休憩を取りましょう。無理をすることと頑張ることを間違えないようにしましょう。
- ③できるだけ薄着にし、直射日光を避けましょう。汗をよく吸収する素材の服を着ましょう。帽子をかぶりましょう。

※水と経口補水液は保健室にあります。