



2024年6月4日
兼六中学校 保健室

6月の保健目標

歯の健康について考えよう



あじさいの花の色もひときわ濃くなり、梅雨の気配を感じる時期となりました。湿度も高くなるこの時期は熱中症にもなりやすくなるため、しっかりと熱中症を予防していきましょう。詳しくは裏面に書かれているので、ぜひ読んで下さいね。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



◇歯科検診の結果を配付しました

先日、全学年歯科検診が終わり、「健康診断（歯科）結果のお知らせ」を配付しました。結果のお知らせ用紙の「受診のおすすめ」欄に○印がある人は、かかりつけの歯科医に相談し、治療を受けて下さい。経過観察欄に○印のある人は、定期検診を受けることをおすすめします。

むし歯は放っておいても治りません。必ず歯医者に行きましょう。

歯医者に行き治療が終了した人は、歯科医で記入されたお知らせ用紙を担任の先生に提出してください。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



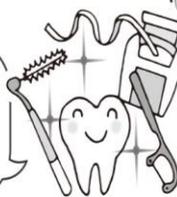
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



5月に保健委員会が行った生活習慣アンケートでは、「歯磨き時間」に1～3分かけている人が最も多かったです。しかし、中には10秒、30秒の人もいたので、3分間は時間をかけて1本1本丁寧に歯を磨きましょう。



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

- 暑さを避ける  帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給  のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない  疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する  風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



職員室前廊下に、暑さ指数（WBGT）と熱中症警戒アラートを掲示予定です。ぜひ、活用してください。

◆熱中症の予防について+α

- 屋内外にかかわらず、水分補給をする。「少量をこまめに」が原則。
運動の前に給水、運動の途中（目安は30分ごと・炎天下だったら15分ごと）
運動が終わった時や、のどが渇いたと感じる前に飲む。
水筒は各自で持参し、いつでも水分が補給できるようにしておく。
- どんな場合も「適宜休憩」を入れる。
日陰に入ったり、冷やしたタオルなどで体を冷やしたり、体の熱をさげる。
- 屋外でスポーツ、作業を行うときは帽子をかぶり、できるだけ薄着にする。
- 日頃から規則正しい生活をし、心身に不調を感じたら、絶対に無理をしない。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。