

ほけんだより

6月

彦根市立稲枝中学校
保健室 No.3
R1. 6. 14



雨が降ると「天気が悪い」と言いますね。しかし、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また、私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。

気温がぐんと上がって暑い日や、ひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。暑くなりそうな日は、お茶をたっぷり持ってきて、水分補給をしましょう。

そろそろ熱中症に気をつけよう！

気温や湿度が高い日も多くなってきました。毎年、この時期になると、熱中症事故が増加します。人によっては、家から水分など準備せずに登校する人がいますが、大変危険です！体育や部活がない日でも水分を持参しましょう。

熱中症になりやすいのはどんな日？

日差しが強い

気温や湿度が高い

前日より急に気温が上がる

梅雨明け直後は、特に注意が必要です！

風が弱い

The diagram includes a smiling sun with rays, a circular gauge showing high temperature and humidity, a line graph showing a sharp spike in temperature, and a windmill with a sign indicating weak wind. A girl is pointing upwards with a speech bubble.

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。重症な病型の熱射病を起こし、適切な措置が遅れた場合、多臓器不全を併発し 死亡率が高くなります。

おもな症状としては、頭痛・めまい・筋肉痛・倦怠感・吐き気などです。「調子が悪いな…」と思ったら、すぐに涼しいところで休憩し、水分補給することが大切です。

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

9月末まで暑い日が続きますので、こまめに水分を摂ったり休養を十分とるなど、自己管理していきましょう。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。

A black and white illustration of a girl wearing a wide-brimmed hat and a short-sleeved shirt. She is standing with her arms slightly out.

水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

A black and white illustration of a boy standing on a platform scale. A speech bubble next to the scale says 'Kg'.

何回でも言いますよ～くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。

A black and white illustration of a thermometer with the number '35c' written above it. Four upward-pointing arrows are around the thermometer.

無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

A black and white illustration of two children looking tired. One has a hand on their forehead, and the other has a starburst above their head.



将来もずっと

健康な歯でいるために



稻中生の歯科検診の結果は…？

	1年	2年	3年	全校の割合
未処置の虫歯があった人	23人	14人	27人	22.5%
CO（虫歯の疑い）があった人	27人	25人	23人	26.3%
歯肉の異常があった人(受診対象)	0人	1人	1人	0.7%
歯垢 <small>しこう</small> があった人(受診対象)	2人	3人	4人	3.1%

12日（水）に歯科検診結果を全員にお渡ししました。虫歯・虫歯の疑いがあった人、その他、歯石や要注意乳歯、歯肉・歯垢に関して受診のおすすめ欄に○があった人は、ひどくなる前に必ず受診しましょう。給食後の歯みがきをしている人も多いですが、「みがいている」から「みがけている」へ。目指そう健康な歯と歯ぐき！！



歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。



将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

◆◆お知らせ◆◆

学校薬剤師の先生が変更になり、山内 正勝さんにお世話になることとなりました。学校薬剤師さんは、みなさんが使う教室や水道、プールなどが快適で安全な環境であるよう検査・指導などをさせていただきます。よろしく申し上げます。