

ほけんだより 6月

令和3年5月31日
河口湖南中学校 保健室

6月の保健行事

項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物など
心臓検診	6/3(木)	8時55分	1年生	保健室・小講堂	富士吉田 医師会	湖南T、ハーフパンツ
耳鼻科検診	6/3(木)	1時30分	3年生	保健室	富士吉田市立 病院Dr.	・耳掃除をしておく。 ・髪の長い人はゴムで結ぶ か、耳にかけておく。
	6/24(木)		2年生			
尿検査2次	6/4(金)	8時50分 まで	1次検査の 結果 対象の生徒	朝クラスで回収 し、保健室に提出	富士吉田 医師会	・検査容器のフタはしっかり 閉める。
内科検診	6/10(木)	1時30分	2年男子	保健室	重松Dr.	・夏の体育着着用。 ・女子は中にシャツを着てく る。
	6/23(水)		2年女子		宮下Dr.	
	6/30(水)		1年男子		石原Dr.	
血液検査	6/14(月)	8時55分	2年1~3組	保健室	富士吉田 医師会	・朝食を食べないで登校。 ・軽食・水筒を持ってくる。
	6/15(火)		2年4~6組			

熱中症を予防しよう!

誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。下図を見ると、山梨県は6月・7月は関東圏の中でも熱中症傾向のランクが高めになる見込みで注意が必要です。気温が上がり始める前から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

2021年6月・7月の
熱中症傾向
(日本気象協会より熱中症指数に
基づく。4/23現在の見込み。)

6月平均



広い範囲では
「注意」。山梨県
では「警戒」ラ
ンクになる可
能性があります。

7月平均



埼玉県、群馬県、
山梨県では「嚴重
警戒」ランクに
なる可能性があ
ります。

対策

暑さに負けない体づくりをしよう!



しっかりと汗をかいて体温調節するためにも、失われた水分や塩分をきちんと補給しなければなりません。軽い脱水症状の時には、のどの渇きを感じないことがあるので、のどが渇く前から水分を補給しておく必要があります。

それほど汗をかかない短時間の運動であれば水やお茶で十分ですが、たくさん汗をかくような運動の際は、水分だけの補給だと体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなります。スポーツドリンクや塩分の含まれたアメなどを補給し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。



体温調節を上手に行うためには、汗をかくことが大事。でも日頃から汗をかいていないと、体は急な暑さに順応することはできません。適度な汗をかく運動を習慣にしてみましょう。1~8週間で、身体が暑さに強く、熱中症にもかかりにくくなります。



寝不足は体温の調節機能を低下させるため、睡眠を十分にとることも熱中症予防になります。また、朝は寝ている時に汗をかいているので、脱水状態になっていることもあります。朝食を抜くことは、取るべき栄養分と水分が取れなかったということです。毎日、朝食を食べて元気に登校しましょう!

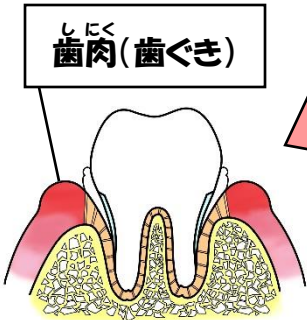
歯と口の健康を守ろう♪

感染症対策のためにマスク生活が続いていますが、マスクの中で口を開けている時間が長くなりやすく、だ液の量が減ることにより歯周病が心配されます。4月に行った歯科検診でも、歯周病の原因になる「歯垢の付着」を指摘された生徒が全校で75名、「歯肉の腫れ」を指摘された生徒が全校で42名いました。歯と口の健康のために予防を心がけていきましょう。

歯周病とは？

歯周病は大きく分けて、歯肉炎、歯周炎があります。

しにく 歯肉(歯ぐき)



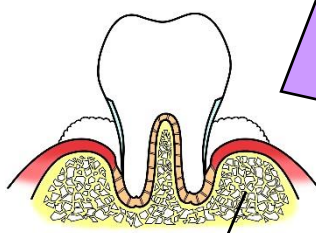
しにくえん 歯肉炎

歯石ができると細菌がどんどん繁殖し、やがて細菌は毒素を出して歯肉に炎症を起こしはじめます。歯肉が赤くなったり、腫れぼったくなったりします。気付かずに放置しておくと、やがて歯周炎へと進行します。

ししゅうえん 歯周炎

歯肉が炎症をおこすと、歯から歯肉がはがれていき、その中にさらに細菌が入り込んで、歯の根の方へとどんどん進行していきます。やがて歯を支える骨である歯槽骨まで到達し、これを溶かしはじめます。歯周炎が進行していくと、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。

しぞうこつ 歯槽骨



歯周病〇×クイズ～



1 歯周病は大人になる病気だよね？

こたえ：×。歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉が腫れていたたり、歯を磨くと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。



2 歯周病はむし歯ほど怖くないでしょ？



こたえ：×。大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐり、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。



3 歯周病は治るから大丈夫？

こたえ：×。骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきが腫れている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。



4 たばこって口の健康に関係するの？



こたえ：○。喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になることがわかっています。

歯垢をためない、増やさない

むし歯や歯周病を予防するには、歯垢をしっかり落とすことが大切です。1日2回以上、丁寧に歯を磨きましょう。特に、就寝中は唾液の分泌が少ないため、細菌が繁殖しやすいので、就寝前には時間をかけて念入りに磨くことが重要です。磨けるときに、しっかり磨いておけば、歯垢がたまるのも防げます。

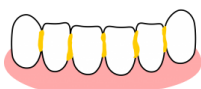
歯垢がたまりやすいところ



歯の奥歯の溝



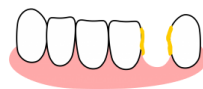
歯と歯が重なったところ



歯と歯の間



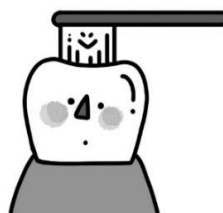
歯と歯ぐきの境目



抜けた歯のまわり

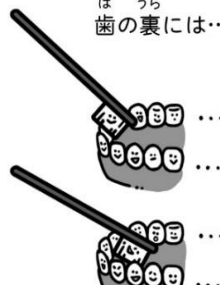
は 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん 組み合わせの部分には…



けさき ぜんたい 毛先の全体をあてる！

は うら 歯の裏には…



さき 「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め 歯と歯肉のさかい目には…



けさき 毛先をななめにあてる！