



ほけんだより

令和4年6月7日(火)
河口湖南中学校 保健室

梅雨の季節が始まりました。この時期は湿度だけでなく気温も高くなることに加えて、気圧の変化で体調を崩しやすくなります。また、急な天気の変化にも対応できるように、タオルや折りたたみ傘などを持ってくるようにしましょう。

さらに、梅雨の晴れ間はいきなり気温が上がることもあり、まだ体が暑さに慣れていないために、夏よりも熱中症のリスクが高いと言われています。水分補給がしっかりできるよう、水筒・汗拭きタオルは忘れずに毎日持ってきてきましょう。

6月の保健行事



項目	日程	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物など
耳鼻科検診	6/2(木) 6/16(木)	13:30	2年 1年	保健室	富士吉田市立病院 Dr.	・耳掃除をしておく。 ・髪の毛の長い人はゴムで結ぶか、耳にかける。
内科検診	6/8(水) 6/9(木) 6/15(水)	13:30	1年女子 2年男子 1年男子	保健室	宮下Dr. 重松Dr. 石原Dr.	・夏の体育着着用。 ・中にシャツを着てくる。
尿検査2次	6/24(金)	朝	2次未提出者			・検尿した容器
血液検査	6/13(月) 6/14(火)	8:55	2年1・2・3組 2年4・5・6組	保健室		※後日、お知らせを配布しますので、そちらで詳細を確認してください。
眼科検診	6/23(木)	9:00	全学年	保健室	小林Dr.	・検診前には目をこすらない。 ・前髪が長い人は、ピンでとめるか、短く切ってくる。

暑さ対策をしっかりとしよう!



水分をとることの大切さ

大人の場合、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。特に夏は汗をかく分、こまめに水分をとる必要があります。「のどがかわいたな」と思ったときは、体の中の水分が足りなくなっている状態です。のどのかわきを感じる前に、水分をとりましょう。また、運動で汗をたくさんかいたときは、塩分(ナトリウム)などのミネラルをとることも必要です。ミネラルをふくむスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

きちんと塗ろう 日焼け止め

日差しがますます強くなってきました。肌を守るためには、塗り忘れや薄い部分のないように、バランスよく日焼け止めののぼすことが大切です。

こんな塗り方をしていませんか?

- 手のひらですり合わせてからのぼすと、全体に行き届かず、塗り忘れやムラづきの原因になります。
- 使用量を減らしたり、薄くのぼしたりすると、日焼け止めの効果が少なくなってしまいます。

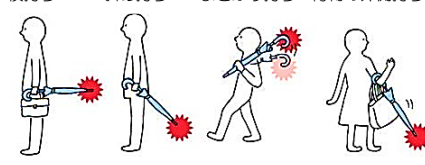
あなたは大丈夫?

傘の持ち方チェック

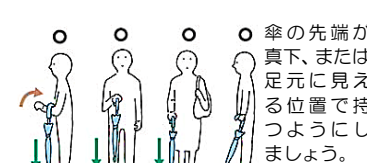
梅雨の季節にかかせない傘。そんな傘の持ち方について考えたことはありますか? 傘は持ち方によって、相手にけがをさせたり、迷惑をかけてしまうことがあります。皆さんはどんな持ち方をしていますか? 一度確認してみましょう。

△危険な持ち方△

横持ち 斜め持ち まさかり持ち 荷物の外側持ち



◎安全な持ち方◎





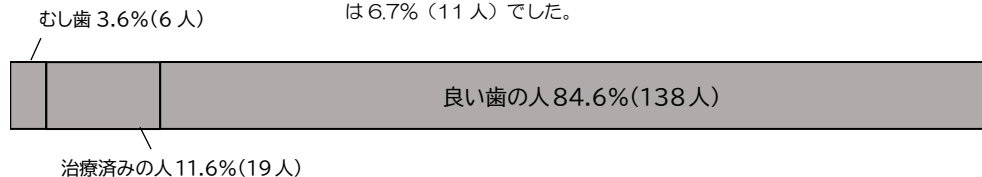
6月の保健目標は 歯と口の健康を守ろう！



湖南中学校では4月に、全校の歯科検診を行いました。その結果、19人にむし歯、50人に歯肉に炎症がみられるという指摘を受けました。また、学年別で集計した結果、2年生の歯垢の付着、歯肉の炎症率が高いことが分かりました。治療カードを買っている生徒は、早めに受診をしましょう。

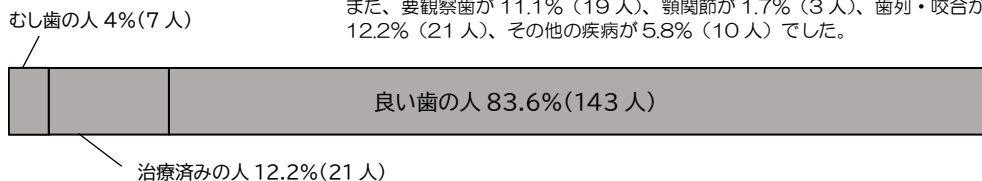
1学年 (163人中)

1年生は、むし歯の指摘をされた生徒は少なかったですが、要観察歯が9.8% (16人)、歯列・咬合が9.2% (15人)と、高かったです。とくに要観察歯は、このままの状態が続くと、むし歯になってしまう恐れがありますので、治療カードをもらった人は、早めに受診をしましょう。また、歯垢の付着は5.5% (9人)。歯肉の状態は3% (4人)。その他の疾病は6.7% (11人)でした。



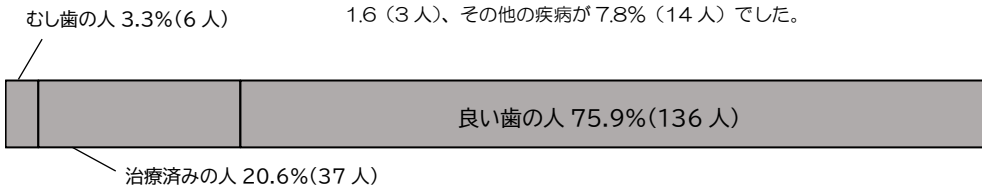
2学年 (171人中)

2年生は、全体的に指摘された生徒が多く、全く指摘をされなかった生徒が54人と、どの学年よりも少なかったです。中でも多かったのが、歯垢の付着 29.2% (50人)と、歯肉の状態 25.1% (43人)でした。歯垢は放っておくと歯石になり、受診をしないと取れなくなってしまいます。みがきづらい場所がある場合は、デンタルフロスなどを使い、みがき残しの無いようにしましょう。また、要観察歯が11.1% (19人)、顎関節が1.7% (3人)、歯列・咬合が12.2% (21人)、その他の疾病が5.8% (10人)でした。



3学年 (179人中)

3年生は、他の学年と比べても、疾病率は低かったです。ですが、治療カードを買っていない生徒も、毎日のブラッシングを怠ると、むし歯や歯肉炎になりえます。大丈夫と安心せず、毎日歯を磨くようにしましょう。ちなみに、要注意乳歯が1.6% (3人)、要観察歯が5.5% (10人)、顎関節が0.5% (1人)、歯列・咬合が8.3% (15人)、歯垢が5% (9人)、歯肉が1.6% (3人)、その他の疾病が7.8% (14人)でした。



歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

予防法は？

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のいい歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意を払うことも大切です。

