



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、約80%の人がむし歯も治療した歯もない「よい歯」の持ち主だということが分かりました。学年別に集計した結果は次の通りです。治療カードを貰った生徒は、早めに受診をしましょう。

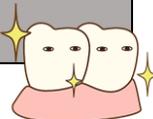
1学年 (164人中)

1年生は、全体的にどの学年と比べても、疾病率が低かったです。唯一多かった歯列も13人中7人が矯正中であり、小学校の頃から歯を大切にしていることが分かりました。これからも歯を大切にしていって下さい。また、治療カードをもらった人は、早めに受診をしましょう。その他の疾病の割合としては、要観察歯が1.7% (3人)、歯垢の付着が2.3% (4人)、歯肉の炎症が1.1% (2人)、歯石が0.5% (1人) でした。

むし歯 3%(5人)

良い歯の人 80.5%(132人)

治療済みの人 16.5%(27人)



2学年 (161人中)

2年生は、むし歯のほかに、歯垢の付着が19.4% (33人)、歯肉の炎症が12.3% (21人) と、昨年度に比べて約4~5倍も疾病率が高まりました。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。みがづらい場所がある場合は、デンタルフロスやポイントブラシを使い、みが残しの無いようにしましょう。また、要観察歯が9.9% (16人)、歯列・咬合が6.2% (10人) でした。

むし歯の人 6.3%(10人)

良い歯の人 86.3%(139人)

治療済みの人 7.4%(12人)



3学年 (166人中)

3年生は、むし歯に加えて要観察歯の生徒が13.8% (23人) と多く、放っておくと、むし歯になる可能性があります。また、歯垢から歯石になっていた生徒が6% (10人) もいました。口の中の清潔を保つためにも、毎日のブラッシングを忘れないようにしましょう。ちなみに、その他の疾病は歯列・咬合が3.6% (6人)、歯垢が10.2% (17人)、歯肉の状態が6.6% (11人) でした。

むし歯の人 4.2%(7人)

良い歯の人 72.3%(120人)

治療済みの人 23.5%(39人)



歯肉は「見て」「さわって」チェック！

皆さんは自分の「歯肉」をよく見たことはありますか？実は「歯肉」は見たり触ったりするだけで「歯肉炎」や「歯周病」になっていることがわかります。

	健康な歯肉	炎症が起きている歯肉
見た目		
色	キレイなピンク色	しずんだ赤色
形	歯と歯の間に歯肉がきちんと入っている	腫れて丸みがある
出血	ない	歯をみがくと出血する
触った感触	引き締まっている	ブヨブヨしている

なり始めの歯肉炎は、丁寧なブラッシングを続けていれば自分で改善できます。口の中の様子を普段からチェックしましょう。

あなたの歯に合ったデンタルケアの選び方

健康な歯の人	歯周病の人
●毛先が平らで、毛の太さや硬さは「普通」がオススメ	●毛先が平らで細く、硬さは「やわらかい」がオススメ
毛先が丸くなっている ラウンド毛	毛先が細くなっている テーパーマ



その他に、受診先やかかりつけの歯医者さんから使用するようオススメされた歯ブラシがあれば、その歯ブラシを使うようにしましょう。

6月 ほけんだより

令和5年6月2日(金)
湖南中学校 保健室

今年も梅雨の季節がやってきましたね。梅雨とは、春から夏への季節が移り変わる時期に、雨や曇りの日が多く現れる季節現象です。じめじめとして蒸し暑い日が続いたかと思えば、天気が良くなると真夏のように暑くなったりと、体調管理が難しい季節でもあります。

そんな中10日の支部総体に向けて練習をし、それが終わると1年生にとっては初めての期末テストがありますね。梅雨に時期の体調管理をきちんと行って、支部総体と期末テストを頑張りましょう。

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
血液 検査	6/5(月)	8時55分	2年 1・2・3組	保健室	医療 センター	※1日に配布したお知らせで詳細を確認してください。
	6/6(火)		2年 4・5組			
内科 検診	6/7(水)	1時30分	1年女子	保健室	宮下Dr.	夏の体育着着用
	6/28(水)	1時30分	1年男子	保健室	石原Dr.	
眼科 検診	6/8(木)	8時55分	全校	保健室	小林Dr.	①検診前には目をこすらない。 ②前髪が長い人は、ピンでとめるか、短く切ってくる。
耳鼻科 検診	6/8(木)	1時30分	2年生	保健室	富士吉田 市立病院 Dr	①耳掃除をしておく。 ②髪の毛の長い人は ゴムで結ぶか、耳に かける。
	6/15(木)		1年生			
尿検査 2次	6/13(火)	朝	・1次検査の結果必要な人 ・1次検査未提出者	朝の会にクラスで回収し保健室へ	医療 センター	朝一番に取った尿

※検診後に受診が必要な生徒に関しましては、お便りにて順次連絡します。

部活に全力で取り組むために！！



My 水筒を持参しよう！

5/29～6/8 まで部活動強化週間ということで、いよいよ本格的に大会やコンクールに向けて取り組んでいることと思います。その成果を発揮させるためにも、体調管理はとても大切です。

特にこれからの時期に必要なとなってくるのが、**水分補給** です。



水分補給をしないとどうなるの？

脱水症状や熱中症のリスクが高まるよ！



脱水率	主な症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼーっとする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラ、体温上昇、尿の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8～10%	けいれん、言葉がうまく発せない



※8～10%の脱水は救急車による搬送が必要です。

人間の体は、60%が水分でできています。中でも尿や呼吸、汗として、その水分は日々失われています。なので体内の水分量を維持するためには、この失われた分の水分を補給することが重要です。体育や部活動中に限らず、休み時間にもこまめに水分補給ができるよう、**My 水筒**を持参するようにしましょう。

水筒の中身は基本「水」か「お茶」 汗をかく日は「スポーツ飲料」

脱水症状や熱中症を防ぐには「スポーツ飲料」がオススメとされていますが、「スポーツ飲料」には塩分をチャージできると同時に、多くの糖分も入っています。糖分を大量に摂取すると、むし歯や肥満に繋がります。なので、部活で大量に汗をかく、体育で長時間走るなどが予想される場合には、水筒の中身を「スポーツ飲料」にし、それ以外の活動の際は、「水」か「お茶」を飲むようにしましょう。