

# 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90%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。治療カードを買った生徒は、早めに受診をしましょう。

## 【1年生】

1年生は、全体的にどの学年と比べても疾病率が高く、特に歯肉炎は12人と診断されました。また、歯垢の付着がとても多く、歯垢を除去しないとむし歯や歯肉炎の進行に繋がります。今回、むし歯や歯肉炎と診断されなかった人も、毎日欠かさず歯を磨くようにし、口腔内の清潔を保てるようにしましょう。

その他の疾病の割合としては、要注意乳歯が2.6%（5人）、要観察歯が7.8%（15人）歯垢の付着が12.6%（24人）でした。

むし歯 4.2% (8人)



歯肉炎 6.3% (12人)

(全 190人)

## 【2年生】

2年生は、比較的歯の健康状態が良い人が多かったです。唯一、むし歯の人が他の学年より多かったです。他の疾病率は低く、とてもよい歯でした。むし歯は治療をすれば、必ず治ります。早めの受診をし、口の中がいつまでも清潔に保てるよう、心がけましょう。

また、要注意乳歯が2.4%（4人）、要観察歯が4.9%（8人）、歯垢の付着が3.1%（5人）でした。

むし歯 5.5% (9人)



歯肉炎 3.1% (5人)

(全 161人)

## 【3年生】

3年生は昨年度と比べ、疾病率は減ってはいますが、まだまだ治療が必要な人が多い状態です。特にむし歯の初期状態である要観察歯の人が多く、むし歯を進行させないためにも、毎日のブラッシングがとても大切です。丁寧に歯を磨けばむし歯は予防できるので、毎日欠かさず歯を磨く習慣を付けましょう。

ちなみに、要注意乳歯が0.6%（1人）、要観察歯が8.2%（13人）、歯垢の付着が7%（11人）でした。

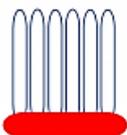
むし歯 2.5% (4人)

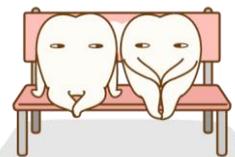


歯肉炎 6.3% (10人)

(全 157人)

## 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毛



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。



# ほけんだより

河口湖南中学校  
令和6年6月4日  
保健室

5月末に発生した台風による気圧の変化で、頭痛や気持ち悪さを訴える人が増えたように感じます。梅雨の季節は気圧が低くなることが多く、自律神経が乱れて、頭痛やだるさ、眠気を感じやすくなります。また、天候も不安定なため、日中は暑くても夕方には冷え込むこともあります。ぜひ、自分で天気予報や日中の気温を確認して、体調管理ができるように心がけましょう。

## 今月の保健行事

項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装・持ち物
内科検診	6月5日(水) 6月12日(水)	13時30分	1年生女子 1年生男子	保健室	宮下 Dr 石原 Dr	湖南 T・ハーフパンツ
耳鼻科検診	6月6日(木)	8時55分	全校	保健室	石橋 Dr	髪が耳にかかっている人は結ぶか、耳にかけましょう。
尿検査2次	6月14日(金)	朝	1年生 2年生 3年生	朝の会にクラスで回収	医療センター	朝一番に取った尿



## 熱中症シーズン到来！「暑熱順化」で暑さに慣れよう！



「暑熱順化」…体が暑さに慣れていくこと

体育や部活動で、外に出て活動することが多くなり、脱水症状や熱中症になりやすい季節になってきました。この時期は気温も天気も不安定なため、体調管理が難しく、暑さに慣れていない人は熱中症になるリスクがとても高いです。

そこで、体が暑さに慣れるように、「暑熱順化」のトレーニングをしましょう！



### 暑熱順化 トレーニング①

○熱中症が発生しやすい時期を知ろう！

日本では急に気温が上がる「梅雨の晴れ間」と「梅雨明け」が危険と言われています。前もって暑くなる時期を知っていると、熱中症対策ができますね！

### 暑熱順化 トレーニング②

○お風呂で暑さに慣れよう！

入浴は暑さに慣れる唯一の近道です。40℃程度の湯船に浸かり、汗をかくことで身体は暑さに順応していきます。湯船に浸かることはリラックス効果にもつながりますよ！

### 暑熱順化 トレーニング③

○暑い環境にいる時間が重要！

どれだけ暑い環境で過ごすかは、暑さに慣れるにとって一番重要です。常に家の中で生活しているよりは、30分でもいいので外で活動してみましょう！

### 暑熱順化 トレーニング④

○とにかく沢山汗を流そう！

人間は発汗による気化熱や、心拍数の上昇・血管拡張によって体の表面から熱を逃がし、体温を調節しています。室内でも汗をかく運動法は沢山あるので是非試してみてください！

## 【誰でもできる隠れ熱中症チェック】

親指の爪を押してみよう！赤みが戻るのが遅かったら、脱水症状かも！？  
皆もチェックしてみてね！

