

ほけんだより 6月



第 3 号
令和3年6月21日
下地中学校 保健室

沖縄地方は、昨日(6/20)梅雨明けしました。これから毎日暑い日が続きますが、暑さとコロナに負けず元気に過ごすために感染症予防と併せて熱中症対策もしていきましょう。熱中症予防には、こまめな水分補給や規則正しい生活習慣が大切です。学校へ登校する時には、必ず水筒を持ってきてください。

また、本校では6月13日(月)から6月24日(金)まで「歯と口の健康月間」となっています。この機会に、口腔の健康に関心を持ち、自身で歯を守る習慣を身につけましょう。

6月の保健目標
口腔の健康について
考えよう

今年度の歯科検診の結果

人 (%)	①健全歯	②治療済	③むし歯	④C0(むし歯になりそう)	⑤少量の歯垢あり	⑥初期の歯肉炎	⑦歯垢が多い(歯石)	⑧歯周病
1年	9人 (34.6%)	7人 (26.9%)	<u>10人</u> <u>(38.5%)</u>	2人 (7.7%)	10人 (38.5%)	8人 (30.8%)	0人	0人
2年	8人 (30.8%)	9人 (34.6%)	<u>9人</u> <u>(34.6%)</u>	2人 (7.7%)	9人 (34.6%)	8人 (30.8%)	0人	0人
3年	7人 (20.6%)	13人 (38.2%)	<u>14人</u> <u>(41.2%)</u>	5人 (14.7%)	13人 (38.2%)	8人 (23.5%)	1人 (2.9%)	1人 (2.9%)
全体	24人 (27.9%)	29人 (33.7%)	<u>33人</u> <u>(38.4%)</u>	9人 (10.5%)	32人 (37.2%)	24人 (27.9%)	<u>1人</u> <u>(1.2%)</u>	<u>1人</u> <u>(1.2%)</u>



5月11日に行われた歯科検診の結果は、このようになっています。

本校の③むし歯がある人は、33人でした。受診勧告書(緑の用紙)をもらった人は、はやめに歯医者へ行きましょう。歯科受診が済んだ人は、受診報告書(緑の用紙)を保健室まで提出してください。

上の表の⑤少量の歯垢ありの人や、⑥初期の歯肉炎になっている人は、歯垢のつきやすい場所を丁寧に歯みがきするよう心がけてみてください。むし歯がない人の中にも、⑤⑥にあてはまる人もいました。このままにしていると、むし歯や歯肉炎になってしまい、口臭の原因になることもあります。毎日の歯みがきをていねいに行いましょう。

すでに、⑦歯垢が歯石になっている人や⑧歯周病になっている人は、歯みがきだけではどうにもできない状態になっています。自分の歯や歯肉が弱くなって抜けてしまう前に早めに歯医者へ行きましょう。

歯みがきのポイント 3つ

ポイント/ 1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる

ポイント/ 2 力加減

150~200gくらいの軽い力でみがく

ポイント/ 3 動かし方

小刻みに動かして1~2本ずつみがく

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間にきっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようすをふだんからチェックしましょう!

夏が始まりました!



沖縄地方は梅雨明けし、暑くなっています。これからもっと気温が上がります。この時期から気をつけたいのは、「**熱中症**」です。今年も新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症の予防もしなくてはなりません。そのため、いつもよりも注意が必要です。日頃から熱中症対策と感染症対策をしっかり行い、長い長い夏を元気にのりきましょう!!



こんな日は要注意!

- 気温・湿度が高い日
- 風がない日・急に暑くなった時
- 体調が悪い日など



熱中症になりやすい人

- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 水分補給をしていない人
- 夏バテしている人



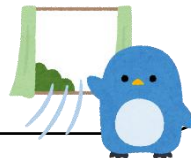
こんな症状は熱中症かも・

- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- つる
- 熱が高い



感染症対策と熱中症予防をするために

- ①三食しっかり食べましょう。
- ②こまめに水分をとりましょう(水筒を忘れずに!).
- ③エアコンは適正な温度を保って利用しましょう。
- ④窓を開けて換気をしましょう。
- ⑤しっかり睡眠をとりましょう。
- ⑥運動時や登下校の時には、マスクをはずし、熱中症に気をつけましょう。

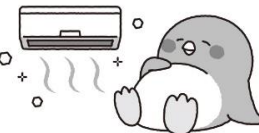


夏バテ

こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は
低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを
していませんか?



海での遊びについて

海に行くのが好きな人は多いと思いますが、海は楽しい一方で、危険なところもあります。飛び込みや深いところでの素もぐりなど、泳ぎが上手い人ほど油断をしてしまいます。海での危険な遊びは命に関わるので、絶対にしないで下さい。

また、海で遊んでいる時でも、熱中症にかかります。ついつい水分補給を忘れて泳ぎに夢中になってしまいがちですが、こまめに水分補給をしてください。

危険

