

# かがやき

若草中学校ほけんだより No.3

令和4年6月3日発行 文責 谷島



6月に入りました。6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。中学生になると増加しやすい歯肉炎。放っておくと歯槽膿漏しそうのうろうなどの歯周病へと進行してしまいます。鏡で自分の歯肉をチェックし、毎日のブラッシングを見直してみましょう。



6月の保健目標 歯と口の健康を守ろう！

	未処置者数%	処置完了者数%	むし歯り患者数%	D M F T
1年生	11.8	11.8	23.5	0.55
2年生	8.7	20.7	29.3	0.61
3年生	6.7	27.6	35.2	1.01
全体	9.0	20.1	29.4	0.73

●左の表は、4月に実施した歯科検診の結果です。若中生の約3人に1人がむし歯になっていることがわかりました。むし歯やCO（むし歯のなりかけ）、歯垢が見られた人には、受診カードを配布しました。カードを受け取った人は速やかに治療をして、歯と口の健康を守りましょう！

●DMFT 指数とは？

→むし歯を経験した歯の数を示す数値。

## 歯周病にも気をつけて

歯周病は歯肉炎・歯周炎が進行した病気のことです。歯垢（プラーク）が原因で起こります。次の症状があると、歯肉炎・歯周炎かもしれません。

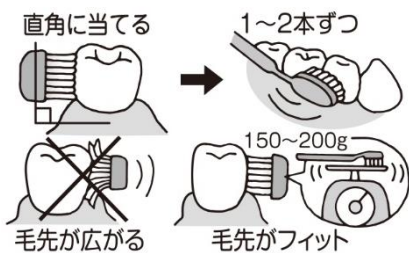


チェック！こんな症状ありませんか？

- 朝起きると口の中がネバネバしている
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている
- 歯をみがくと歯肉から血が出る
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

## 歯周病を防ぐためには歯垢をとる！

●歯ブラシを正しく使おう！



●みがく角度も重要！



●歯みがき用グッズもおすすめ！



6月の健康診断日程

- 6月 2日（木） 内科検診（全学年）
- 6月13日（月） 小児生活習慣病予防検診（1・3年生希望者のみ）

◎6月13日で健康診断が終了します。健康診断の結果一覧「成長の記録」は、7月上旬に配布予定です。  
ほけんだより7月号にて再度お知らせします。

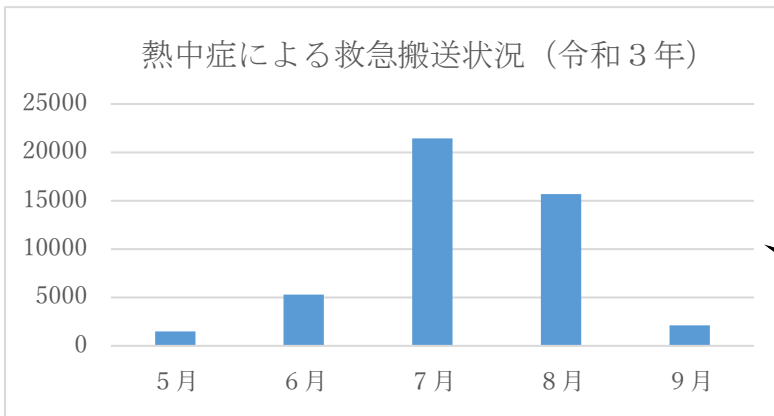
## 6月13日（月）小児生活習慣病予防検診について

例年、採血の際に体調不良になる生徒がいます。貧血になりやすい、採血が苦手など配慮する点がある場合には、下記までご連絡くださいますようお願いいたします。

若草中学校 0287-22-5151 養護教諭 谷島

## 知って防ごう！熱中症

### 夏が来る前から熱中症は発生しています！



総務省消防庁 HP

熱中症は夏の暑い時期だけでなく、暑くなり始める6月から発生しています。身体はまだ暑さに慣れていないため、急に気温や湿度が上がった時には特に注意が必要です。

中学校では部活動中に起きるケースが多い傾向にあります。

### 熱中症は予防できる！～熱中症予防の原則～

#### 1 規則正しい生活をして、体調を整えること

しっかりと睡眠をとり、朝食を食べることが大切です。朝食を食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなります。

#### 2 徐々に暑さに慣らしていくこと

暑くなる前から身体を動かし、運動する時間を徐々に伸ばしていくとよいです。

#### 3 服装に気をつけること

服装は風通しのよいものを選び、直射日光は帽子などで防ぎましょう。

#### 4 環境によって、それに応じた運動・水分補給をすること

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にできるようにして、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分補給をすること。当たり前のことですが、最も効果的な予防策です。激しい運動では30分に1回は休憩を取ることが望ましいとされています。

### 冷やすと良い身体の部位



脇の下・首・膝の後ろなど大きな血管が通っている箇所を冷やすと、身体が冷えやすいです。救急車を待つときには、回復体位で待つと良いでしょう。

### 熱中症への症状と対処

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！



### マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。