ほけんだより 6月

令和5年6月2日（金）
藤浪中学校 保健室

暑さを感じる日が増えてきました！

暑さを感じる日が多くなってきました。日中にじんわり汗をかく人もいると思います。気温が常に高いわけではありませんが、熱中症は身体が暑さに慣れていない暑くなり始めの時期が危険と言われています。こまめな水分補給や規則正しい生活を心掛けて、６月も元気に過ごしましょう。

★６月の保健目標
歯を大切にしよう！

マスクを着けると、熱中症のリスクが高まります！

マスクを着けていると、皮ふからの熱が逃げにくく、体温調節がしにくくなります。また、気付かないうちに脱水になることもあります。マスク着用は個人の判断で行うものですが、体調の悪いときや運動時、暑さが気になるときは外すことをおすすめします。

熱中症予防 × 感染防止

①暑さを避けましょう

外では日陰に

帽子

涼しい服装

少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動

②こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。1日当たり1.2リットルが目安！

500mlのペットボトルだと2.5本分！

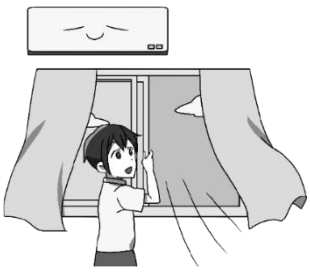
水筒は毎日必ず持ってきましょう。忘れたら先生に伝えてください。

※大量に汗をかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクがおすすめです。

③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

窓やドアなど2か所を開けましょう。

扇風機や換気扇を一緒に使うのがポイントです。



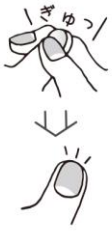
④暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

気温が高くなり始めたころから適度な運動を心がけましょう。また、毎朝の健康観察（体温測定と健康チェック）も大切です。食事を通しての水分補給も重要です。

※食事の栄養には熱中症を予防してくれるものもあります。

水分足りている？ 爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに３秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

おうちのかたへ

水分を持ってくるのを忘れた場合や水分がなくなった場合は、ご家庭に連絡させていただきますので、持ってきていただきますよう、よろしくお願いいたします。持ってこられない場合や連絡が取れない場合は、学校でペットボトルのお茶を渡しますので、後日ペットボトルのお茶の返却をお願いします。

歯科健診結果を確認しよう！

歯科健診の結果を全員に配付しました。健診後に学校歯科医さんが、「**全体的にむし歯は少ないが、歯磨きがあまりできていない**」と心配されていました。定期的なフッ素塗布をしていることから小中学生のうちはむし歯にならない傾向にありますが、今の状態の歯磨きを続けていると、今後むし歯になる可能性が高いようです。また、むし歯だけでなく、歯肉炎や歯周病に繋がる可能性もあります。結果のお知らせをおうちの人と確認して、歯磨きの振り返りをしましょう。受診が必要な人で、医療機関を受診した際は、結果を学校まで提出してください。

歯みがき状況	0 ：良好　1 ：もう少し努力　2 ：もっとしっかり

・受診を必要としない人
- 1　特に問題が認められません。

・受診を必要とする人
- 2　永久歯にむし歯があります。
- 3　乳歯にむし歯があります。
- 4　要注意乳歯があります。
- 5　歯肉炎があります。
- 6　歯石が沈着しています。
- 7　ＣＯ要相談
- 8　顎関節異常がみられます。
- 9　その他（　　）

※２～９に○印がある人は、早めにかかりつけ歯科医院を受診してください。治療・検査・相談が終わりましたら、受診結果を「歯科治療結果報告書」に記入していただき、学校へご提出ください。

・経過観察（相談）必要とする人
- 10　ＧＯ（歯肉炎になりかけています。）
- 11　軽度の顎関節異常がみられます。
- 12　歯並び・かみ合わせに異常がみられます。
- 13　その他（　　）

※１０～１３に○印がある人は、家庭での歯みがき・食生活に十分注意が必要です。また、かかりつけ歯科医による継続的な指導・管理を受けることをお勧めします。

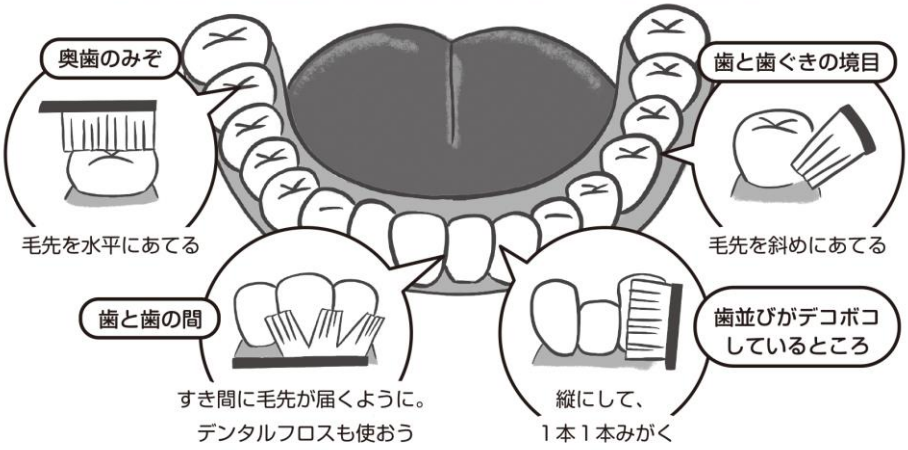
その日の歯磨きの様子が分かります！

①の人は、歯磨きをしたが、磨き残しがある人、②の人は、歯磨きをしていない人です。歯磨きをしたにも関わらず、②の結果になっている人は、磨き方に問題があるのかもしれません。また、①の人も続けると、歯肉に影響が出てきます。下の資料を参考にして、磨き方の確認をしましょう。

毎日の歯磨きの様子が分かります！

⑤の人は、長期間磨き残しが続いており、歯肉が炎症している人、⑩の人は、磨き残しがあり、歯肉が少し炎症している人です。⑩の人は、磨き方を改め、丁寧なブラッシングを心がければ治る可能性がありますが、⑤の人は、医療機関で治療が必要になります。歯肉炎は歯周病に繋がり、進行すると歯が抜けてしまいます。

みがき残しやすい場所 と みがき方



歯垢（プラーク）って何？

歯垢は、歯にくっついた細菌の塊です。「歯みがきの状況」は、歯垢がどれだけ付着しているかで判断しています。歯垢はネバネバしていて、うがいだけでは取れないため、丁寧な歯磨きを心がけましょう。

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第１位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80％が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

むし歯や歯周病、歯肉炎は、初期症状がほとんどなく、「痛い」と気付いたころには重度まで進行していることが多いです。そのため、日頃から歯みがきで歯垢を取ること、受診が必要と言われた人は速やかに医療機関を受診することが大切です。