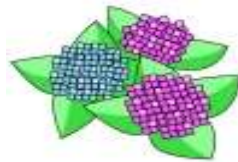


保健だより



6月

善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員会



う歯の予防と治療に努めよう!!

6月21日は「夏至」。1年のうちで、もっとも昼間の時間が長い日です。明るい時間が長いと、それだけ活動的になれる気がします。じめじめした梅雨の季節。気分もふさぎこみがちになりますが、体調に気を配って心にゆとりを持ち、これからの暑さを乗り切っていきましょう。



**高温・多湿の室内
では、熱中症の危険
があります!!**

食中毒予防のひと工夫!!

お弁当 + 保冷剤

夏に気を付けたい食中毒は「保健だより5月号」に掲載。

健康診断が終了しました?

各検診で専門医を受診するように指導を受けた生徒のみなさんには、「受診のお知らせ」を配布しました。必ず、保護者の方と受診について相談し、受診後は、早めに保健室へ受診状況を知らせてください（受診のお知らせの提出）。1学期の懇談で、健康診断結果の個人一覧表を配布する予定です。

* 歯科検診の結果で「歯垢・歯肉炎・歯石」があるとされた生徒のみなさんへ *
2学期にブラッシング講習会を予定しています。後日、詳細については連絡します。

疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう





将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が強い歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!

健康な歯ぐき



ピンク色でひきまわっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知ってほしい
その③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかげらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするの、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント?



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは
しっかりと



知っていますか？

熱中症はこんな病気です！

—熱中症で起こるこんな障害—

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の3つに分けることができます。

(皮膚血管が拡張してめまいや一過性の意識消失を起こす熱失神を加えて、4つに分ける場合もあります。)

【熱 疲 労】

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。

【熱 疲 労】

脱水によるもので、全身倦怠感^{けんたいかん}、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。体温上昇は顕著ではありません。

【熱射病(重症)】

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴です。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなってしまいます。

こんなときは要注意！—熱中症が起こりやすい条件とは？—

【1】高湿度・急な温度上昇などには要注意！！

【2】肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！

— 7割以上が肥満傾向の人 —

熱中症の理解度チェック！

— A か B 正しいのはどっち？ —

運動する時

【A】いきなり100%全開で、練習をする！

【B】ウォーミングアップを十分にして、練習をする！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

正解：【B】

いきなり 100%の運動をするのではなく、少

水分の取り方

【A】少しずつこまめに！

【B】喉が渇くまで待って、一度にたっぷり！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

正解：【A】

「喉が渇いた」と感じた時は、すでに体内の水分が少なくなっています。渇きを感じる前に、少



熱中症の応急手当



- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体温を下げる
(衣服をゆるめる、水をかけてうちわなどであおぐ)
- ③ 水分補給

* 自力で水分がとれない時や呼びかけに出来ない場合は、急いで救急車を！