

保健だより

2022. 5. 30 玉川中 保健室



今月の保健目標

歯の健康を考えよう

歯科検診について

5月23日に歯科検診を実施しました。集計をしてみると、歯垢の付着や歯肉炎の症状が多く見られました。歯みがきはデンタルフロスや歯間ブラシを上手に使うと歯と歯の間の歯垢を取ることができます。下の図を参考にして活用してみてください。明日発行の保健だより実習生号には、う歯や歯肉炎がどのように発生するのかわかりやすく掲載されています。



令和4年度歯科検診の結果

| | 1年 | 2年 | 3年 |
|-------------|------|------|------|
| 受検者数 | 96人 | 102人 | 90人 |
| う歯有り | 9人 | 19人 | 13人 |
| う歯なし | 58人 | 61人 | 49人 |
| CO保有者 | 60人 | 38人 | 35人 |
| DMFT | 0.96 | 0.89 | 1.62 |
| 歯垢(若干・相当付着) | 52人 | 66人 | 47人 |
| 歯肉(要観察・要精検) | 60人 | 45人 | 39人 |

歯みがきの仕上げにデンタルフロスや歯間ブラシを使ってみよう！毛先が届かないところに有効です。

歯間ブラシ



←歯と歯の間にブラシを入れると隙間に挟まった歯垢が簡単に取れるのでオススメです。

デンタルフロス

ロールタイプ



CO・・・う歯になりかかっている歯

DMFT・・・一人当たりのう歯の平均本数

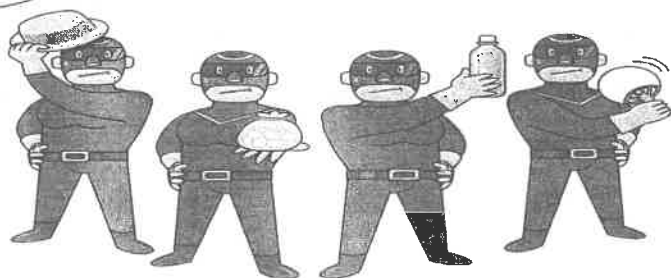
う歯なし・・・永久歯のう歯なしの人数

熱中症について

気温が上昇し、熱中症が心配される時期になりました。マスクをしながらの運動は、十分な呼吸ができなくなり、熱中症発症のリスクが高まります。「マスクをしていることに慣れてしまっはすしたくない」「マスクをはずした顔を見られたくない」という声も聞かれますが、学校の教育活動はみなさんの健康・安全を第一に考えて行っています。先生からの指導にもあったように、運動をする時は生徒間の間隔をとり、マスクをはずして実施しましょう。

熱中症に注意！！

熱中症予防シャキットマン

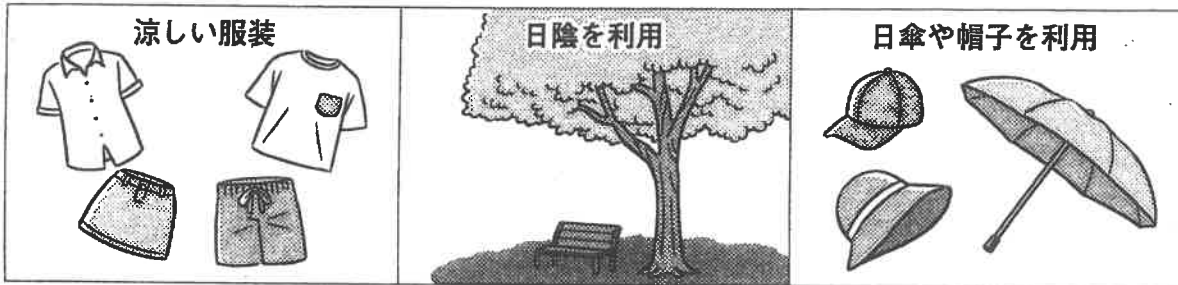


- ★体育・運動部活動では生徒間の間隔を置いてマスクをはずす
- ★喉が渇く前に水分補給
- ★適度に日陰で休憩
- ★帽子をかぶる
- ★体調の悪い時は無理をしない
- ★水筒のお茶は多めに準備

熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けること

が大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりとり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。



熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

ギンギンなど)を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョ

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

暑熱順化のポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- ・1日30分程度、1～2週間ほど
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる

お風呂に入って汗をかくのも効果的

保健行事

6月 1日(水)・・・眼科検診全学年 13:30
 24日(金)・・・内科検診男子全学年 13:15

