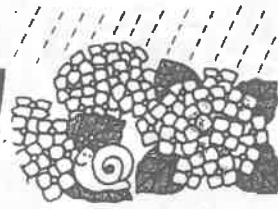




ほけんだより



2021. 6. 8
城南中・保健室
文責・輿石

《6月は、歯と口の健康を考える月です》

2, 3年生の歯科検診が終わりました。状況としては、むし歯はそれほど多くないのですが、歯垢、歯肉炎を指摘される生徒が多くみられました。歯垢、歯肉炎は、歯みがきをしっかりとすることで改善しますので、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

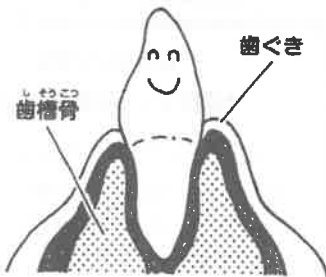


STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

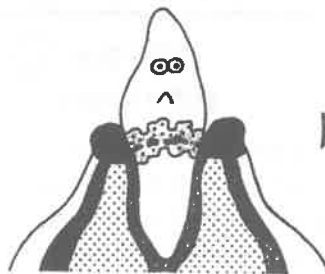


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

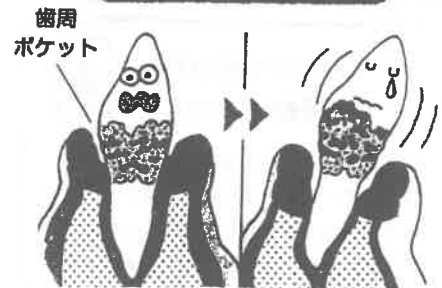


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます



毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

1年生のみなさん 17日(木) 歯科検診です。しっかり歯をみがいてきましょう!

ポイント みがき残しが多いのはココ!

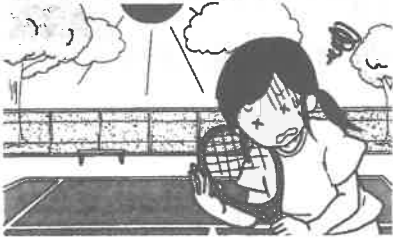




熱中症 になったのは どうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

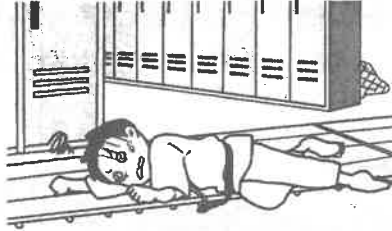
証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていたよ

？ ここから推理すると

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつなんだかかせ気味かもって言っていたよ

？ ここから推理すると

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついでその場にうずくまっていました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

？ ここから推理すると

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



運動時のマスク着用について



運動中 体育・部活動

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、熱中症対策として体育の授業、部活動の活動中はマスクを外しましょう。体育の後、部活動の後には必ずうがい・手洗いをしっかり行いましょう。

また、マスク着用時にはのどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

