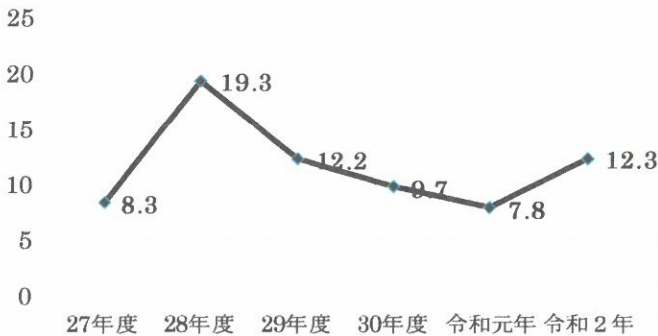


# 保健だより 6月号

令和2年6月16日  
伊敷中 保健室 No.3

6月4～10日までは歯の衛生習慣でした。毎年、6月は歯について考える週間があります。5月末に健康診断で歯の検査がありました。生徒の皆さんの歯の様子をお伝えします。

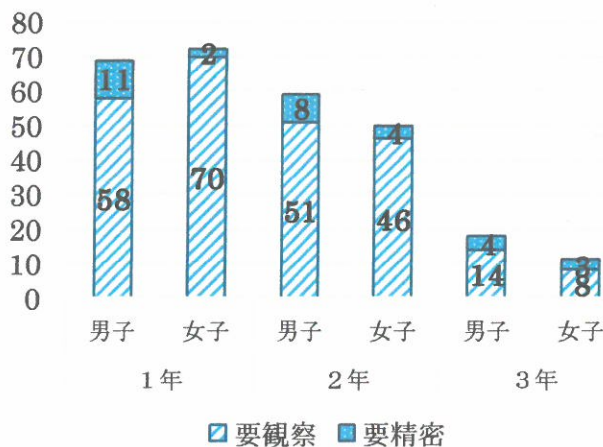
## 〔むし歯保有率〕 むし歯になっている歯があった人の割合



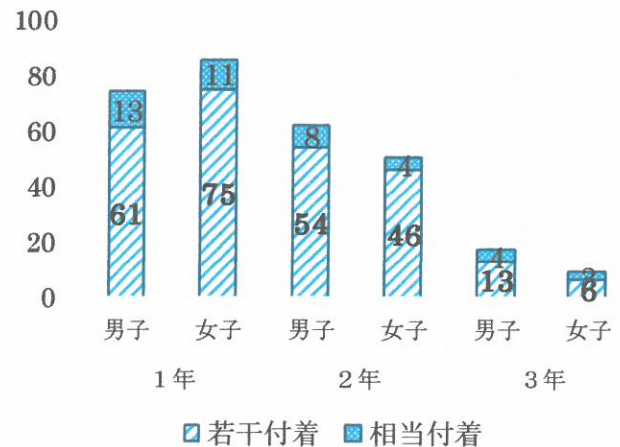
今年度は、12.3%でした。昨年度に比べると増えています。

学校の検診は、細かい所まで見る事ができません。結果は全員に配りますので、むし歯があった人は、歯科医を受診して治療してもらうようにしてください。

## 〔歯肉炎の状況〕 歯ぐきの炎症の様子

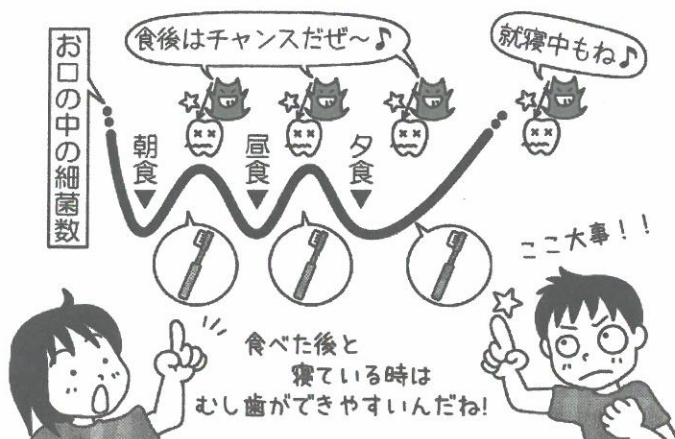


## 〔歯垢の状況〕



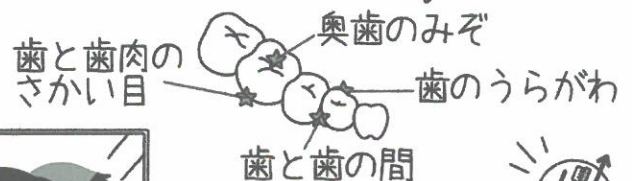
歯ぐきの炎症や歯垢が歯に付着している生徒が1・2年生は70名から90名ほどいました。3年生は少し少なかったです。歯肉の炎症は、歯みがきの仕方改善できます。毎食後の歯みがきを丁寧にするようにしましょう。

## 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

歯並びは一人一人違います。自分の歯に合わせて工夫した歯みがきをしましょう。

# 熱中症に気をつけよう!

熱中症とは・・・?

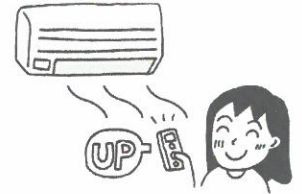
高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり(脱水)、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

〔熱中症の症状〕

- I度：めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直(「こむら返り」とも言われます)・手足のしびれ・気分不良
- II度：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・体温上昇
- III度：II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害  
高体温など



今年は、休業や外出自粛があり体力が落ちている状況で気温が高くなる状態です。また、マスクをしているとどの湯きを感じにくくなると言われています。熱中症は、肥満の人や普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人がかかりやすくなります。例年暑さに慣れていない6月～7月梅雨の晴れ間や梅雨明けの気温が急に上がったとき、熱中症になりやすくなります。



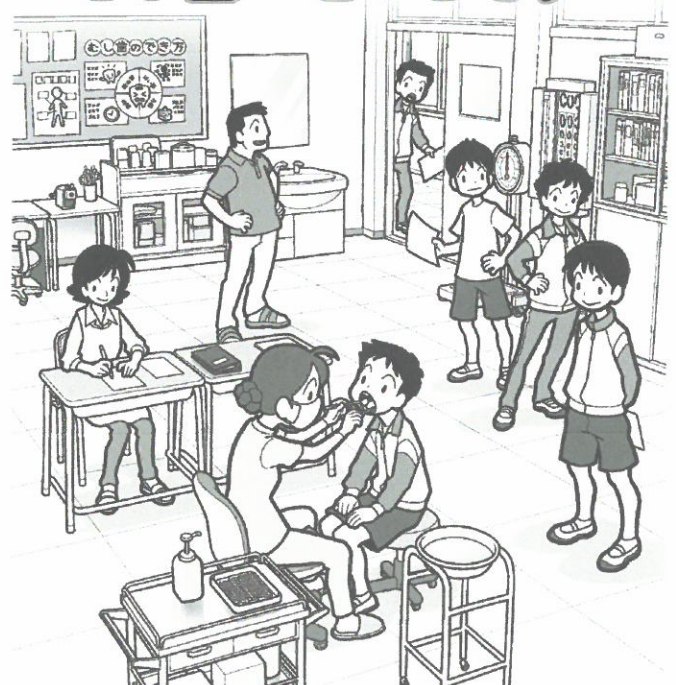
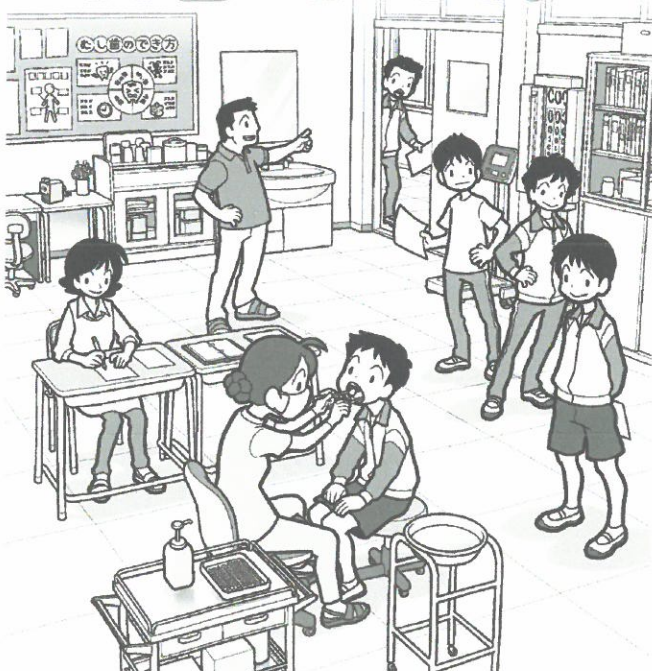
体が熱さに適応した状態を「暑熱順化」といいますが、暑熱順化をするために、運動をして汗をかいたり、冷房の設定温度を高くしたりして、早めにからだを暑さに慣らしましょう。



## 7つの間違い探し

<sup>ゼロ</sup>むし歯<sup>〇</sup>をめざそう!

<sup>ゼロ</sup>むし歯<sup>〇</sup>をめざそう!



答えは保健室前廊下にあります。