

6月のほけんだより

令和4年6月7日
高岡市立高岡西部中学校

熱中症を予防しよう！

5月の終わり頃から好天が続きました。屋外での活動ができる半面、暑い夏日になる日があります。県外では、部活動中の熱中症により複数名の生徒が救急搬送されたという事案も出ています。例年、本校でも部活動中に頭痛や吐き気・こむら返り等、熱中症症状を訴えて保健室に来る人がいます。湿度が高い日は特に注意が必要です。生活習慣をしっかり整え、「水筒」や「汗ふきタオル」の持参、「こまめな水分補給」をしましょう。のどの渴きを感じる前に水分補給することが大切です。運動部での部活動ではお互いに声を掛け合って予防しましょう。一度熱中症の症状が出ると、なかなか簡単には回復しませんので注意しましょう。学校では、今後、気温や湿度が高い場合は運動を中止する場合があります。

また、「体育の授業」や「屋外での活動で距離が保てたり、会話をほとんどしなかったりする場合」は、熱中症予防の観点からマスクを外すことになりました。

ご理解、ご協力をお願いいたします。



熱中症

<p>おこりやすい日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 気温が高い ▶ 湿度が高い ▶ 風が弱い 	<p>おこりやすい人</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 暑さに慣れていない人 ▶ 体力のない人 ▶ 体調の悪い人 ▶ 睡眠不足の人
--	--

熱中症かな？

と思ったら

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます

★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

よくある熱中症の症状

- ◇ 頭が痛い
- ◇ 気持ち悪い
- ◇ 力が入らない
- ◇ フラフラする
- ◇ 立ってられない
- ◇ 手足がつる、しびれる
- ◇ 足がもつれる、こむら返りが起きる

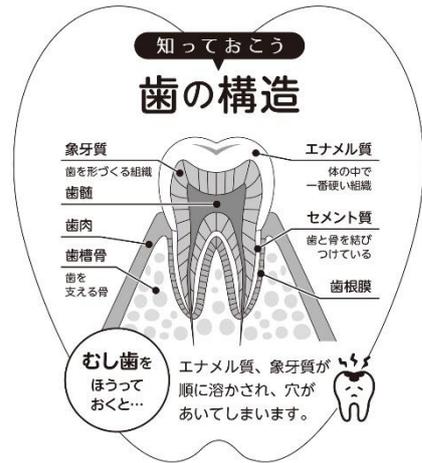
歯科検診を実施しました

全学年歯科検診が終了しました。検診を受けた生徒には、全員に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。

受診のおすすめの欄に○が付いていた人や歯石が付着していた人は、早目にかかりつけの歯科医院で治療しましょう。

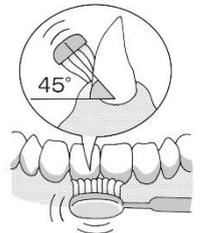
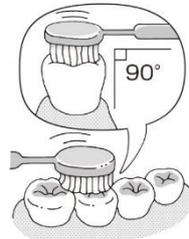
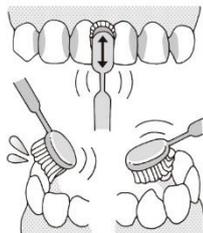
経過観察の欄に○が付いていた人は、むし歯になりそうな歯があったり、むし歯や歯周病の原因となる歯垢（しこう）が多

く付着していたりしました。歯みがきの方法（歯ブラシの当てる角度や方向）、歯みがきの回数、時間を見直すことでかなり改善します。できる人はデンタルフロスなども活用すると、さらに細かいところまできれいにできます。今日から毎日ていねいに時間をかけて歯みがきをするようにしましょう。

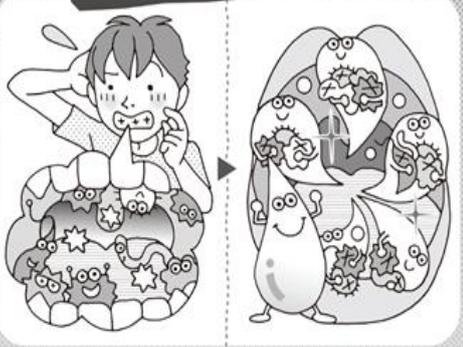


歯を守るための戦い

口中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

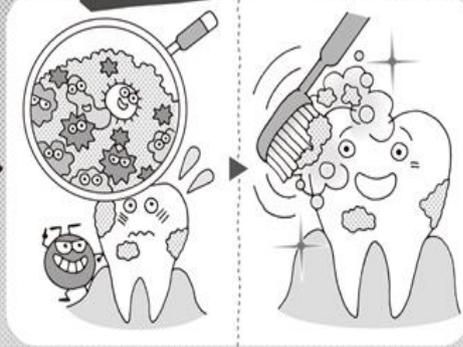


細菌 vs だ液



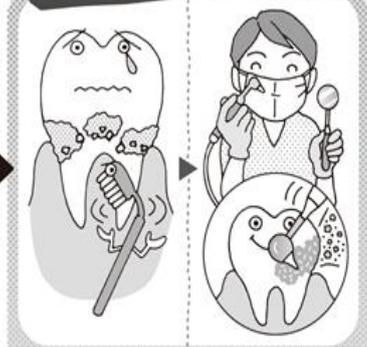
口中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



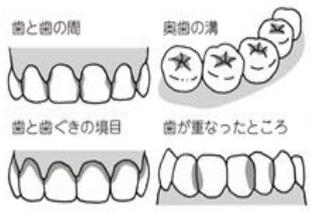
取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる
歯医者さんで取ってもらおう！

だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口中を清潔にしてくれる
 - 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる
- だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう