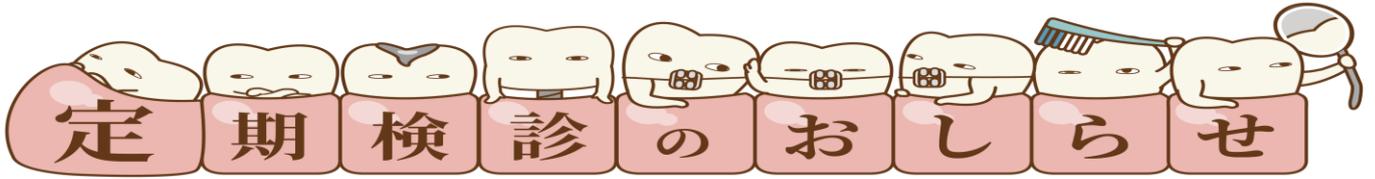




保健だより

令和4年6月号
石川県立工業高等学校
保健室



歯科検診が始まります！当日の朝は、特に隅々まで歯を磨いておきましょう！！

月	日(曜)	時間	対象	会場
6月	16日(木)	1~4限	2SA~2I、3年生	会議室
	23日(木)		2C~2D、1年生	

○検診の順番は、後日お知らせします。

○検診で使用した歯鏡は、そのまま持ち帰れます。自宅でも、歯磨き時などに歯鏡を使ってみましょう。磨き残しや歯肉の状態など、チェックできますよー！

よく、聞いてみよう！歯科検診の暗号？

虫歯にもなっていない健康な歯は**健全歯**といえます。歯科検診の時は「1番から7番まで健全」等と話しています。

上下とも真ん中の前歯から1番、2番と数え奥歯の8番まであります。(8番は親知らず)

 C0→要観察歯
(シーオー)

 C→虫歯(未処置歯)
(シー)

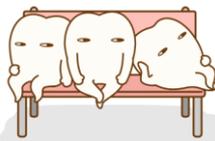
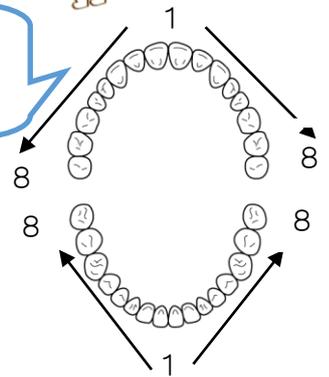
歯肉・歯垢
0→異常なし
1→要観察・若干付着
2→要受診・相当付着

 0→処置歯

 △→喪失歯
(さんかく)

歯列咬合(歯並び、かみ合わせ)
顎関節の状態

0→異常なし
1→要観察
2→要受診



マスクと口呼吸

マスクをしていると、息苦しさから口呼吸になりがちです。口呼吸をしていると口内が乾き、あらゆる感染症や病気になるリスクが高くなるそうです。

マスクをしていても口で呼吸せず、鼻で呼吸するように意識しましょう！！



熱中症予防チェック



マスクをしていると熱中症のリスクが高まります！！

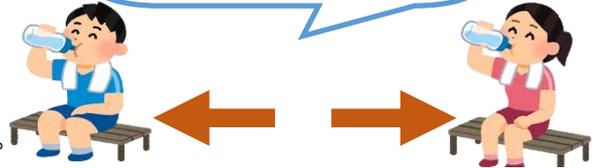
水分・塩分 ～水分・塩分のバランスが大切！！～

- 喉が渇く前に適宜、水分を補給していますか。
- 大量に汗をかいた時には水分とともに塩分を補給していますか。

十分な距離をとろう！

服装など ～涼しく過ごす工夫をしましょう～

- 涼しい服装をしていますか。
- 外出時には帽子・日傘を使用していますか。
- 屋外で回りに人がいない場合、適宜マスクを外しましょう。



環境 ～温度（気温、室温）に気を配りましょう～

- 室内では部屋の温度を測っていますか。
- 部屋の風通しをよくしていますか。
- エアコン・扇風機を上手に使用していますか。
- 屋外では涼しい場所・施設を利用していますか。
- 炎天下では日陰を選んでいきますか。



体調 ～暑い時こそ体調管理を！～

- 普段から軽く汗をかき運動をしていますか。
- 体調が悪いときに無理をしていませんか。
- 十分な睡眠・休憩をとっていますか。
- きちんと食事をとっていますか。
- 風邪気味ではないですか。

熱中症のような症状になる生徒の多くは、朝食が欠食、睡眠不足など、体調が悪くなりやすい生活習慣を送っていることが多いようです。毎日の望ましい生活習慣が、熱中症予防の大事なポイントになります。

その他

- 防災メール（熱中症情報）を活用していますか。



健康診断の結果を配付しました！



内科検診・結核・尿検査・聴力検査

所見があり、経過観察が必要な生徒・病院受診勧告の生徒には書類を配付済みです。

心電図検査

1年生で受検した生徒全員に結果を配付済みです。

視力検査

片目でもB以下の視力(0.7)以下の生徒に通知しました。普段、都合が悪くなくても、年に1度程度は受診して、めがねやコンタクトの調整をお勧めします。





熱中症に注意！マスクをしていると熱中症のリスクが高まります！！

★熱中症対策のポイント

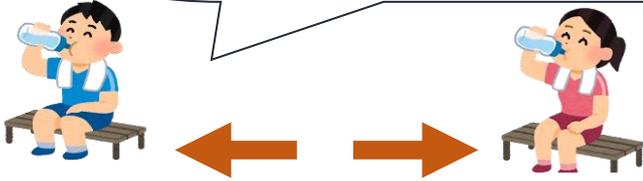
- ①規則正しい生活をする
- ②朝日を浴びて起きて、夜はしっかり眠ることが大切！
- ③三食を決まった時間に食べる
- ④のどが渴いたと感じる前に適宜こまめに水分補給をする
- ⑤クーラーをつけていても適宜換気し、湿度も高くないようにする
- ⑥人混みを避けて散歩したり、室内での軽い運動をする

暑さに備えた体作りと日頃からの体調管理は、とても大切なポイント！



⑦暑さには少しずつ慣れていくとよいので、決して無理をしない

マスクを外し、水分補給する時には、適度に距離をとりましょう！
(できれば2M以上離れる)



大量に汗をかいた時には塩分も補給しよう！



気圧と体調不良

