

# ほけんごより 6月

松任高校 保健室  
No. 3  
2017年6月5日

総体総文、お疲れ様でした。自分のもてる力を発揮できたでしょうか？  
6月になり、もうすぐ梅雨の季節に入ります。この時期は天気によって気温の変化が大きくなり、体がついていけずに体調をくずすことがあります。また蒸し暑い日も多くなってくるので、お弁当の管理にも気を配ってくださいね。保冷バッグや保冷剤を利用するのがおすすめです。

はじめじめとしてすっきりしない季節ですが、万全な自己管理で、元気に過ごしてほしいと思っています。



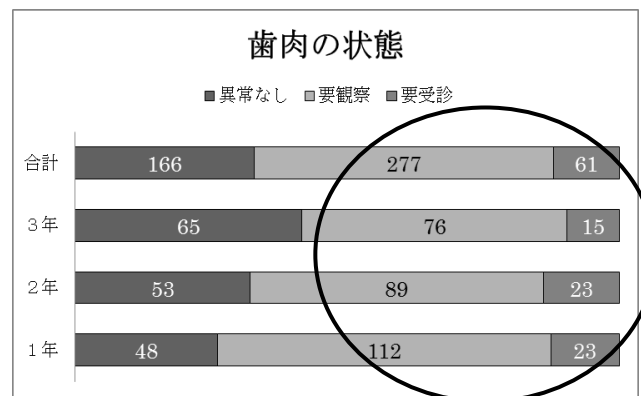
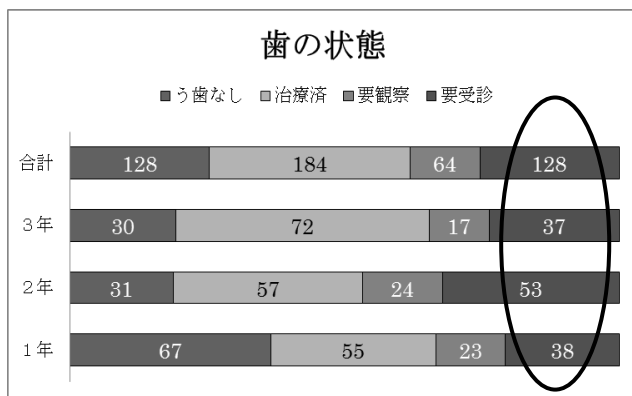
## 歯科検診の結果は・・・



4月25日に行われた歯科検診の結果がまとまりましたので、お知らせします。

実は松任高校は、3年前まで「治していないむし歯」がある生徒が6割もいる学校でした。しかし、なぜか昨年から急に減り始め、今年「むし歯あり」だった生徒は、なんと全校で128人（25.4%）、4人に1人まで減りました。びっくり☆・・・でも嬉しい！

小中学校での熱心な健康教育や、子ども医療費助成の充実など、理由はいろいろあると思いますが、まずは皆さんが「自分の歯」に関心を持ってケアをしたおかげであると思います。



その反面、歯肉の状態が「要受診」「要観察」の生徒が増えているのが気になります。

歯肉の状態が「異常なし」という結果だった人は、全校で166人（32.9%）のみ。3人に2人は、歯肉炎になっている（しかも受診した方がいいレベルの人が12%）という結果でした。歯を支える歯肉が炎症を起こしたままでケアをしなかったら、歯は正常なのに、近い将来、抜けてしまっ使用えない事態になりかねません。

高校生の頃は、ホルモンバランスの関係で、歯肉炎になりやすい時期といわれます。歯周病に進行し、歯を支える骨が溶けだしたら戻りませんが、歯肉炎レベルであれば、ケアをすれば正常に戻りますので、今が大事☆ 放置せずに早めに歯科医院で診てもらい、あなたの歯並びに合ったケアのしかたを教えてください。毎日実践してください。歯は、あなたの一生ものの財産ですよ。

最後に、歯科健診の日に欠席して、まだ検診を受けていない生徒があと17人ほどいます。大至急、学校歯科医の歯科医院で検診を受けて、結果を保健室まで知らせてください。

## 気づいた人はいるかな？

生徒玄関を入ってすぐの掲示板に、先月から「生徒保健委員会からの健康情報コーナー」を作りました。2年生の保健委員が月ごとにテーマを決めて、健康プチ情報をご紹介していきます。

6月のテーマは「歯と口」。歯科検診の結果では、歯肉炎の人が多かったので、セルフケアとプロケアについてご紹介しています。

試行錯誤しながら作っているのでも、見やすい・わかりやすい紹介にはまだなっていないかもしれませんが、これから徐々にパワーアップする予定なので、どうぞ見て、参考にしてください。テーマのリクエストがあれば、ぜひ保健室までお知らせください。



## 熱中症の予防対策について

5月後半より、熱中症発生のニュースを耳にするようになりました。本校でも、5月のテスト明けから、吐き気や頭痛、倦怠感などの体調不良で保健室に来る生徒が増えています。

近年、エアコン環境が充実したおかげで、適温で暮らせるようになり、汗をかくという機会が少なくなりました。そのせいで、汗をかいて体の温度調節を行うという体の機能が鈍化している人もおり、急に暑くなった日など、体が暑さに対応できない人がいるようです。普段から運動部でがんばっている人は大丈夫だと思いますが、そうでない人は、これからくる本格的な暑さに備えて、汗をかける体になるように、今から準備をしておいてください。

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



1週間くらいで順化はできますが…  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!

