



いきいき ☆きら☆きら

令和5年 6月

・歯の治療をしよう！ ・熱中症対策に気をつけよう！

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭 高木佑希恵

歯の治療をしよう！

歯科検診の結果、治療が必要な生徒は下の表のとおりです。



	1年	2年	3年
1組	1	7	5
2組	2	3	1
3組	5	8	2
4組	4	1	1
5組	3		4
合計(人)	15	19	13



治療の必要な生徒は、全校では**47名**(昨年は74名)でした。むし歯で治療が必要な生徒だけではなく、**歯肉炎や歯の清掃状態が悪く、歯科医の指導が必要な生徒も含まれています。**

ピンクの用紙をもらった人は、よく内容を見てみましょう。わかりやすく赤○で示しておきました。

今年は、全ての項目について「異常なし」「良好」な生徒には7月に配付する「健康ノート」のみでお知らせしますので、ピンクの用紙はありません。

むし歯は、放置する時間が長ければ長い程悪化します。治療の時間も長くなります。**中学生のうち、「子ども医療費」が使えるので無料で治せます。**早めに治療にとりかかりましょう。

次に問題なのが歯肉炎です。歯肉炎で、受診が必要な生徒も意外に多いので早めに専門医と相談することをお勧めします。むし歯同様、歯肉の状態も放置すれば、どんどん悪化してしまいます。口臭や、むし歯でもないのに歯がぐらぐらして将来ポロッと抜けてしまうこともあります。

歯肉炎は、早いうちなら丁寧な歯みがきで元に戻せる可能性もあります！(むし歯は無理です)

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

歯周ポケットがさらにひろがり、うみが出たり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯がグラグラしてくる。

熱中症を予防しよう！

今や、この言葉を知らない人はいないと思います。昨年は、全国で5万人が救急搬送されています。知られている割にこの症状を起こす人があとを立たないのはなぜでしょう？「熱中症」に対する知識が増えているのに・・・

本人の自覚症状がないまま、体から水分が失われていく「かくれ脱水」が起きていると言われてます。食欲が減退・足がつる等体の小さな信号を見逃しているうちに、体内に熱がこもり「かくれ脱水」「熱中症」といった症状に移行してくるのだそうです。熱中症の予防は、日々の小さな取り組みからはじめることが大切です。

1~4のことを知っておきましょう

その1 水分補給をこまめに！

一度にがぶ飲みしても尿として排泄されてしまうため、体内に蓄えられません。少しずつ水分補給をしましょう。スポーツドリンクは、汗をかいた体に必要な成分を含んでいますが、一つ注意が必要です。「糖分」です。飲みやすくするため糖分を加えています。糖分を多くとりすぎると太るだけでなく体への水分の吸収を悪くしてしまいます。熱中症の症状がでたら、経口補水液と表示されたものがベストです。体に吸収されやすい温度は、5℃～15℃で、キンキンに冷えすぎると、吸収率が下がるので、常温でもOK！

温度も
大切



その3 熱中症の初期症状に注意！

次のような症状があらわれたら、すぐに運動を中止します。人によって症状の方は違います。症状がでたら、すぐに近くの大人に知らせましょう。

頭痛 腹痛 吐き気 めまい だるい

手足のしびれ 足がつる

汗のかきかたがヘン

(大量に出るまたは、全く汗が出



その2 朝食と睡眠をしっかりと！

汗をかくと、水分だけでなく、塩分・ミネラル成分も失われます。ミネラルは、微量で体を整える栄養素です。しっかり三食を食べれば、補うことができます。熱中症になった人に話を聞くと、朝食を食べていなかったり、睡眠不足だったりします。睡眠不足になると、**体温を調節する自律神経の働きが鈍って**しまいます。朝食をしっかりと食べ、十分な睡眠時間を確保する習慣をつけましょう。



その4 暑熱順化（しょねつじゅんか）

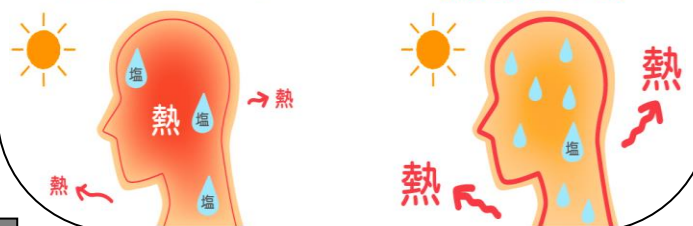
「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。昔は梅雨の蒸し暑い時期を耐えて暑熱順化したようですが、冷房が発達した現在は、順化しにくくなっていると言われています。

暑熱順化がすすむと、汗や皮膚の血流量が増加し、体の熱を逃がしやすくなります。

暑熱順化を意図的に行う方法として、湯舟に使ったり、朝の涼しいうちに、汗をかく運動をしたりすると良いそうです。

暑熱順化できていない時

暑熱順化できている時



声かけに反応しない・ボートとしている・体がガクガクとなる・ふらついて歩けない
自力で水分補給ができない等は、重症です。すぐに救急車を呼びましょう！

