

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

# いきいき ☆きら☆きら

令和6年 6月

- ・ 歯の治療をしよう！
- ・ 熱中症を予防しよう

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、全校103名

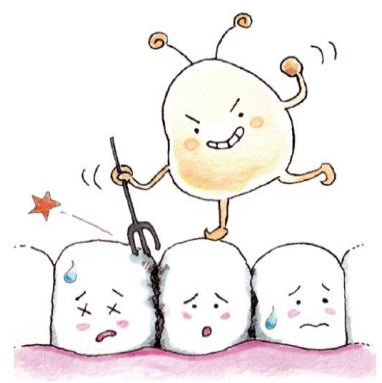
(昨年は47名)でした。この中には、歯肉炎や歯磨きが不十分で歯科医の指導が必要な生徒も含まれています。ピンク色の受診のおしらせの紙をもらった人は、よく内容を見てみましょう。

むし歯は、放置する時間が長ければ長い程悪化し、治療の時間も長くかかります。早めに治療にとりかかりましょう。

要受診	1年	2年	3年
1組	7	5	7
2組	10	6	7
3組	7	7	5
4組	5	8	8
5組	10		4
合計(人)	46	26	31

### 津幡町の中学生は、無料で治せます！

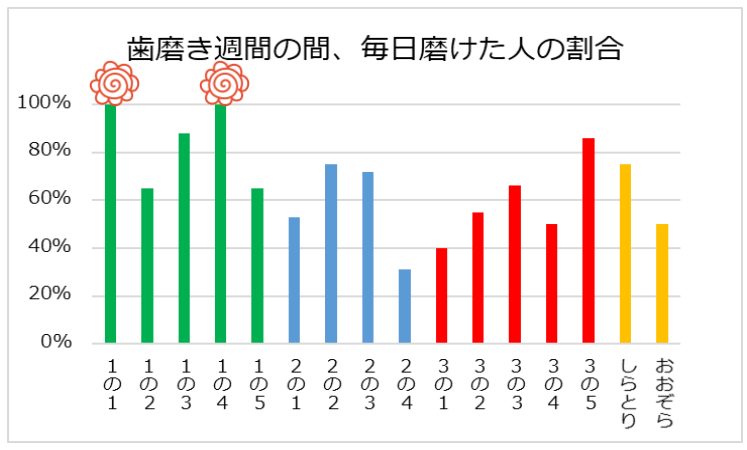
次に問題なのが歯肉炎です。歯肉炎で、受診が必要な生徒も意外に多いので早めに専門医と相談することをお勧めします。むし歯同様、歯肉の状態も放置すれば、どんどん悪化してしまいます。口臭や、むし歯でもないのに歯がぐらぐらして将来ポロッと抜けてしまうこともあります。**歯肉炎は、早いうちなら丁寧な歯みがきで元に戻せる可能性があります！**（むし歯は無理です）



今年も、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。


## 「キラキラな歯でキラキラ笑顔」大作戦！

5月27日（月）～31日（金）の間、保健委員会が主体となり、歯磨き習慣の定着を目的とした取り組みを行いました。各クラス2～3人でバディを組み、バディ全員が磨けたらシールを貼るという取り組みです。



# 熱中症を防ごう

今や、「熱中症」という言葉を知らない人はいないと思います。昨年は、全国で9万人が救急搬送されています。広く知られているはずなのに、熱中症になる人が後を絶たないのはなぜでしょうか？それは、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」が起きているからだと言われています。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するそうです。

<p><b>①暑熱順化</b> <small>しょねつじゆんか</small></p>  <p>「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。以下の方法が効果的♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑湯舟につかる</li> <li>☑軽い運動をする</li> <li>☑エアコン温度を高め(28℃)に設定する</li> </ul>	<p><b>②朝食を必ず食べる</b></p>  <p>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。寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかくため、就寝中に失われ水分・塩分を朝食で補う必要があります。味噌汁は水分と塩分の両方が摂れるので効果的です。</p>	<p><b>③睡眠を十分にとる</b></p>  <p>睡眠不足になると、体温を調節する自律神経の働きが鈍り、熱中症になりやすくなります。熱中症になった人に話を聞くと、夜更かしや朝食を抜いていた…ということがよくあります。日頃から朝食をしっかり食べ、十分な睡眠時間を確保する習慣をつけておきましょう。</p>
<p><b>④休憩時間の確保</b></p>  <p>休憩の仕方が大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑日陰や涼しい所か</li> <li>☑衣服をゆるめているか</li> <li>☑防具等を外しているか</li> </ul> <p>運動後は体が熱くなっている状態です。<u>クールダウンしてから移動・下校</u>するようにしましょう。</p>	<p><b>⑤こまめに水分を摂る</b></p>  <p>がぶ飲みしても尿として排泄されて、体内に蓄えられません。<b>少しずつ水分補給</b>をしましょう。スポーツドリンクは糖分が多く含まれています。「経口補水液」のほうが体への吸収が良いので、<b>症状が出たときには経口補水液を飲むのがベスト</b>です。</p>	<p><b>⑥無理しない・早めに言う</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☑体調が悪い時、<b>部活動や体育は見学または休みましょう。</b></li> <li>☑熱中症の初期症状が出たら、<b>(頭痛 腹痛 吐き気 めまい だるい 手足のしびれ 足がつる 大量の汗 or 汗が全く出ない)</b> すぐに運動を止め、周りの大人に言いましょう。<b>症状が改善しても当日の運動はやめておきましょう。</b></li> </ul>

**【重症です！こんな時はすぐに救急車を！】**

★意識がない ★応答がにぶい・言動がおかしい★ペットボトルのフタが開けられない



