

ほけんだより

石川県立鶴来高等学校
保健室
令和3年6月15日

総体・総文が終わり、気温も暑くなってきて、体調不良やケガで保健室に来る生徒がとても増えてきています。睡眠・食事・水分補給などの体調管理や準備運動などのケガ防止対策をしっかりと行うようにしてください。暑くなりマスクをつけているのも暑くなってきましたが、感染予防もみんなで頑張っていきましょう。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

こんな人も要注意!

1 暑さに慣れていない、体力がない人

2 寝不足、カゼ気味の人

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



水分補給のベストタイミングとは?

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

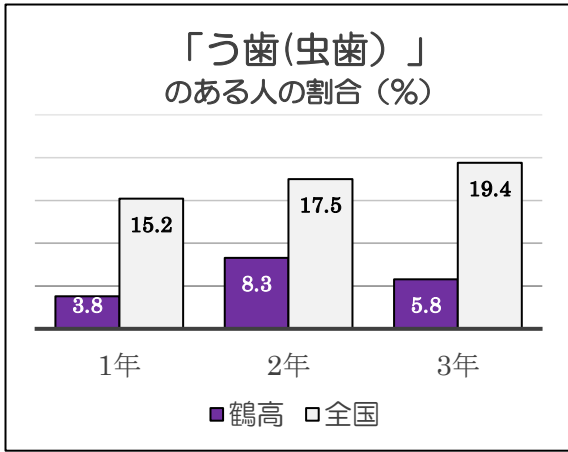
いつもより 水をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前・途中
- 入浴の前

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症 症状別重症度

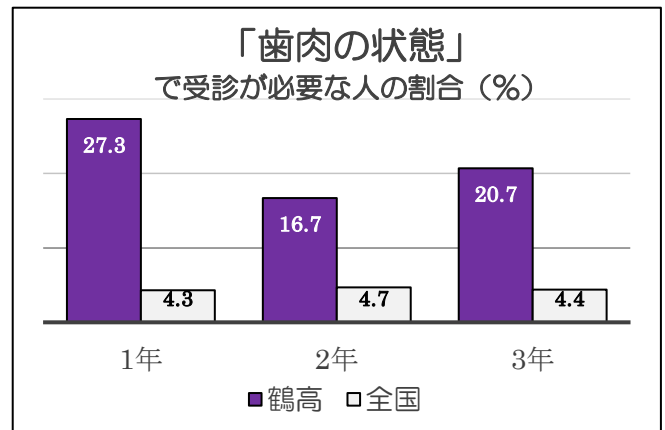
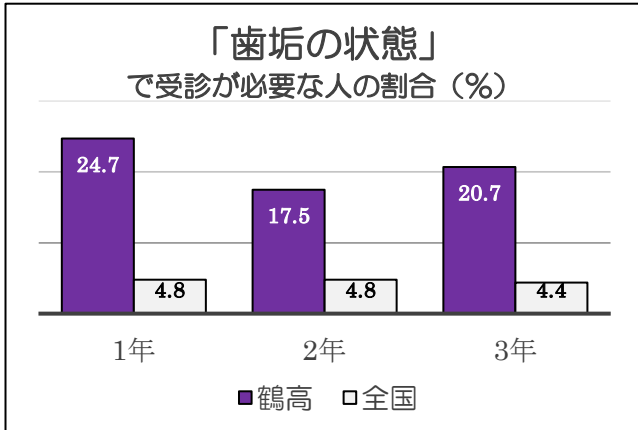
I めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する
II 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす
III 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ



令和3年度 歯科検診の結果

鶴高生と全国の結果を比較すると、鶴高生は「う歯」の割合は少ないが、「歯垢」「歯肉」の状態が悪い人の割合がとても多いです。

歯垢は歯肉炎や歯周病(歯肉炎が進行した状態)の原因になります。できるだけ早く受診してください。



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?
歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

セルフケアで! **毎日しっかり 歯みがき**

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

ポイント みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

プロケアで! **定期的に 歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早く見つければ治すこともできます

生理用品が必要な人へ

様々な事情で生理用品の入手が困難な人のために、生理用品の寄附がありました。頂いた生理用品は保健室にあります。必要な人は保健室に相談に来てください。