

# 保健だより

令和3年6月1日～6月号～

練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

## 口腔の健康を考えよう



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」に設定されているのを知っていますか？それに関連して、北町中の今月の保健目標を設定しました。6/3（木）は歯科検診です。検診後に、受診・相談が必要な人にはお知らせを配布します。早めに病院を受診するようにしましょう。特に受験生はお早めに！！

### 6/3は歯科検診！！

毎日丁寧にブラッシングしていますか？フロスで歯と歯の間の汚れを綺麗にしていますか？

歯科検診では虫歯だけでなく歯肉や歯垢の状態もチェックしています！

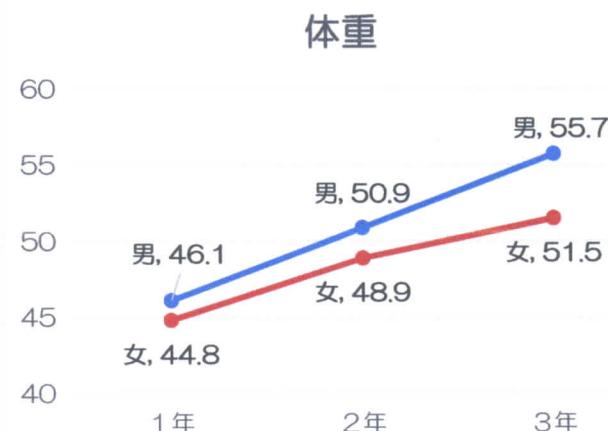
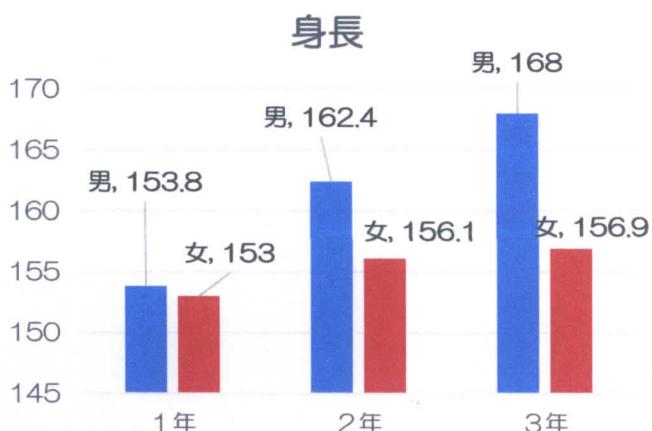
**歯を失う最大の原因は歯周病** 今から始めよう歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまつたブラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。日々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心掛けましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

身体計測結果 4/30に身体計測を行いました



# 熱中症にご注意を！！

## ●予防が肝心！

- ①屋外で運動する場合は帽子を着用する
- ②運動する前に水分を取っておく
- ③運動中はこまめに水分と休息を取る



## 熱中症の種類と特徴

俗にいう日射病。  
朝礼で倒れたり、運動中に  
おきる急な失神。

熱射病の前段階。  
皮膚が青白く冷たくなる。  
体温は普通か若干高め。  
頭痛、めまい、嘔吐を訴える。



大量な発汗による塩分の  
欠乏症。発汗とともに筋肉  
が痛み、痙攣が起きる。

体温調節中枢に異常をきたし、  
体温を下げられなくなった危険  
な状態。熱疲労の症状+意識障  
害、全身痙攣が起きる。

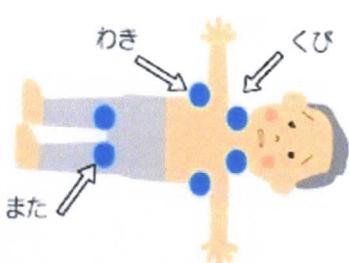
## 熱中症をおこしやすいのは・・・

- 暑さになれていないとき
- 以前に熱中症を起こしている人
- 肥満の人
- 体力が落ちている人
- ※体調不良時は無理をしない。(病後、寝不足、朝食抜きなど)

## 熱中症になってしまったら・・・

### 体を冷やして体温を下げる

- 風通しの良い日陰か涼しい室内に移動する。
- 体を濡らしてあおぐ。
- 濡れたタオルで体をふく。
- 動脈の通る首や、脇下、  
鼠径部を冷やす。



### 水分補給

- 一度に大量に→×
- こまめに水分補給→○
- 運動後だけでなく、  
運動前にもコップ  
1杯の水分をとろう
- 炎天下ではミネラルなどを含むス  
ポーツドリンクなどがおすすめです

