

梅雨はだより6月

令和元年6月19日
光が丘第二中学校
保健室

じめじめとした日が続き、梅雨らしい気候となってきました。この時期は気温が高いだけでなく、湿度も高いため、熱中症のリスクも高くなります。また、一週間後には今年度初めての定期考査があります。生活リズムを崩さないように気をつけてください。体調管理を徹底し、十分に実力を発揮できるようにしましょう！



知ってほしい
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える 歯みがき！

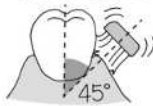
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知ってほしい
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかげらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液が牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

本校では、歯垢が溜まっていたり歯肉が腫れていたりする人が多くみられました。しかしこれらはきちんと受診をして、適切な処置・指導を受ければ改善ができます！できるだけ早めに、かかりつけの歯科医を受診しましょう。



前日は・・・

爪を切ろう！
毎週月曜日に保健委員が爪検査をしています。
プールの前日は足の爪も切ってあるか確認し、
伸びている爪はきちんと切りましょう！



そろそろプール学習が始まります。
プールは学校の中でも特に重大事故
につながりやすい場所です。
事前の体調チェックや入る前の準備
運動をきちんと行い、真剣に取り組
みましょう！

プールに入る前は・・・

必ず準備運動をしっかりしよう！！
準備運動(ストレッチ)をしていないと、
プールの中で足をつってしまい溺れて
しまう等の重大事故につながります。
準備運動は念入りに！！



昨年、「異常気象」とも言われていたほど全国的
に猛暑に襲われ、5～9月の熱中症による全国の
搬送者数は約10万人にも及んだそうです。今年
はこれからが暑さの本番です。それぞれきちんと
対策をし、猛暑日に備えましょう。

熱中症は「誰にでもどんなときでも起こりうる」
ということを意識しましょう。「自分は大丈夫」と
思って油断をしていると、本当に危険です！！

まずは食事・睡眠をしっかりとり生活リズムを
整えることと、こまめな水分補給と休息を心がけ
るようにしましょう。

気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱
も高くなります。また湿度が高かったり、
風が弱いと体温を下げることができず、
暑く感じます。

対策は？

木陰に入るな
どして日差しを
避け、団扇や扇子で風を作
ると涼しくなります。打ち水も効果的。



人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはか
なり変わります。また、運動すると体内
で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？

服は通気性の良い涼しいも
のを。こまめに休憩し、特に
暑いときは激しい運動は禁物です。

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、
衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くな
らない場合や、
重症度Ⅲ度の症
状が見られたら
救急搬送を。

