

保健だより

令和元年6月4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。先月、歯科健診が終了し自分の口腔の状態がわかったと思います。受診・相談が必要な人にはすでにお知らせを配布しています。早めに病院を受診するようにしましょう。

歯科健診結果

学校医の先生が「噛んで～、1から7まで斜線！C！CO！etc・・・」と呪文のような言葉を記録の先生に向かってお話されていたのを覚えていますか？歯科健診では下記のことについて詳しく診て頂きました。聞いたことのない言葉に吹き出でてしまった人もいましたが、ちゃんと意味がありますよ！

前歯から奥歯に向かって番号があります。
乳歯の場合はABC....となります。



歯医者さんは、なにをみてかれているのかな？

歯医者さんの言う記号の意味がわかると、なにをみてかれているのかが、わかるよ

CO	むし歯になりそうな歯	GO	歯ぐきに軽い炎症がある
C	治療が必要なむし歯	G	治療が必要な歯ぐきの病気

その他にも、こんなことをみてもらっています

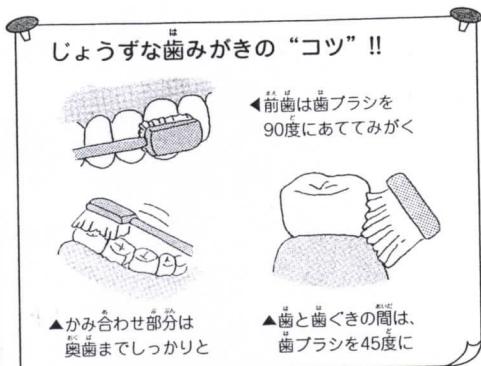
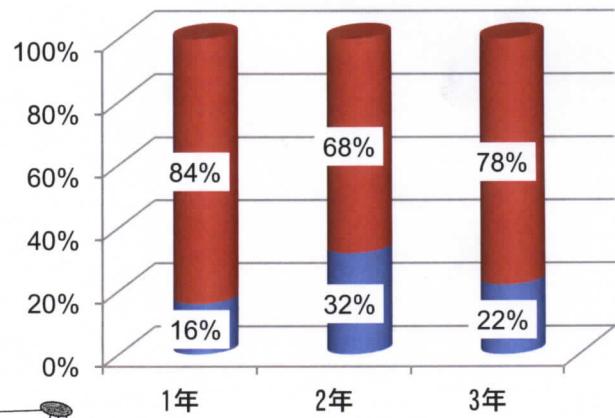
- あごのようす
- 歯ならび
- かみあわせ
- 歯垢の付着（歯がきちんとみがけているかな？）
- 歯石の沈着

■虫歯経験者 ■虫歯未経験

右のグラフは今回の歯科健診の結果で、各学年の虫歯経験者（虫歯の未処置歯、処置歯、CO有りと診断された人）の割合を示したグラフです。

現在、虫歯無しでも過去に虫歯になったことがある人は歯ブラシの仕方があまり上手じゃないかも？？
と思ってください。将来、おじいちゃんおばあちゃんになった時に自分の歯で食事を楽しめるか、入れ歯やインプラント

（歯ぐきにボルトで人工の歯を埋め込む）
のお世話になるかは、上手なブラッシング術を会得できるかにかかっています。



熱中症にご注意を！

以下のような症状が見られた場合は、医療機関に！！！



- ・意識がはっきりしていない
- ・自分で水分や塩分を摂ることができない
- ・症状が回復しない

●熱中症種類

熱けいれん：生理食塩水（0.9%の食塩水）、経口補水液などを補給すれば回復する。

熱失神・熱疲労：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば回復することが多い。

熱射病：意識障害、高熱（40度以上）が下がらない。

生命の危機につながる緊急事態で、救急搬送する必要がある。いかに早く体温を下げて、意識を回復させるかが予後を左右する。身体を冷やすなど現場での対応が重要。

●熱中症をおこしやすいのは・・・

- ・暑になれていないと（梅雨明け、冷房の使い始め）
- ・以前に熱中症を起こしている人
- ・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）
- ・肥満の人

ゲーム障害 って知っていますか？

世界保健機関（WHO）が病気の世界的な統一基準である国際疾病分類（ICD）に盛り込まれました。

インターネットゲーム障害の診断基準

- ①1日の生活のほぼすべてがインターネットゲームである
- ②取り上げられるとイライラする、キレる
- ③短時間では満足できなくなっている
- ④やめようと思ってもやめられない
- ⑤インターネットゲーム以外にすることがない
- ⑥いろんな問題があるとわかっていても止められない
- ⑦隠れてインターネットゲームをしている
- ⑧インターネットゲームに逃避してしまう
- ⑨インターネットゲームのために学校や会社に行けない、友だちを失った

このうち5つ以上が
12ヶ月以上継続していれば、インターネット
ゲーム障害と診断されます。