

ほけんだより 7月

2018.7 遠野高校 保健室

梅雨の季節。夏に向けて「気温が高くなる」だけでなく、「湿気も多い」ので汗をたくさん書きますね。そのままにしていると、ベタベタしたい体が冷えてしまうので「汗をかいたらすぐタオルやハンカチで拭きとること」が大切！さらに気持ちよく過ごす為のポイントは「肌着(下着)」と「着替え(Tシャツなど)」です！

本校の現状は…というと、多くの人が普段からタオルやハンカチ・ティッシュは持ち歩いていないとのこと。トイレの後や食事前の手洗い時、どうしているのかな？高校生としての身だしなみとしても毎日清潔なものに交換し忘れずに持ち歩きましょう！

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



はつねつ げり たいちようふりよう
発熱や下痢など体調不良



ね ぶ ぞく
寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動・規則正しい生活習慣で体力をつける



あせ
たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



むり
無理をしない
30分に1回は休憩を取る

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



かわ ぐえ すいぶんほきゆう
のどが渇く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
疲れたと感じる前に休憩

こまめに
ちょっどずつ
すいぶんほきゆう
水分補給を



のどのかわきをかんじるまえに



からだあつ体が暑さに慣れるまでは運動量は控えめに

★ 虫歯・歯垢付着・歯肉炎は「ていねい」なブラッシングで「予防」できます！

6月に今年度の歯科検診が行われました。学校歯科医の先生が検診後、歯垢と歯肉が要注意の人はすぐ隣のコーナーにて歯科衛生士さんによるブラッシング指導が行われました。また、1年生全員で歯科医の先生から正しいブラッシング法などについて映像を見ながら指導いただきました。皆真剣に耳を傾け、持参した歯ブラシでブラッシングを行っていました。

検診結果は…というと、「残念ながら」「虫歯なし」「歯垢なし」「歯ぐきの腫れなし」の人は全体の10%以下。「虫歯なし」ですが、歯垢が残っていたり、歯肉の腫れがある(要注意以上)がかなり目立ちました。勉強に、部活動に…そして遠方からの通学で忙しい毎日でしょう。だからこそ「予防」、つまり「磨き残しのない丁寧なブラッシング」で「虫歯」「歯垢」「歯肉炎」ゼロが大切なのです。

就職試験・進学を目指す3年生はもちろんのこと、1・2年生も歯がきれいだと笑顔も素敵になり自信にもつながります。相手の方にも好印象です。まず渡された検診結果で要治療のまず歯科受診！そして、昼休みにも全校生で鏡を見ながら歯みがきをしましょう！ちなみに本校の先生方は毎日、昼食後歯みがきタイムですよ。

忘れず・ていねいに…
歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が残りがちで、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。

参考文献：健康教室 2018