

雨の日が続く季節になりました。昼間は30℃を超える日も多くなって、熱中症の予防対策が必要です。また、学校がはじまり約1週間がたちました。そろそろ疲れが溜まっている頃だと思います。しっかり睡眠時間を確保して、抵抗力を高めて、体調管理をしてください。視力検査の「結果のお知らせ」を受け取った人は、病院受診をおすすめします。

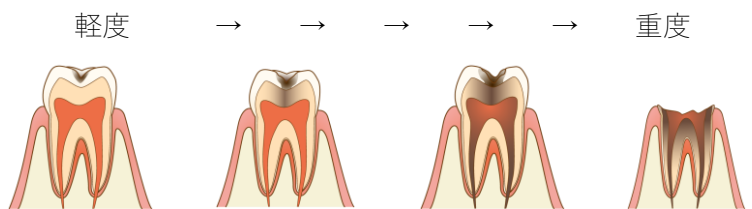
歯の健康について

昨年度の歯科検診で、虫歯の人は27.3%いました。歯科の通院をして治療できた人もいますが、そのままになっている人も・・・

虫歯は、自然治癒することはありません。冷たいものがしめたり、痛みがあると思いがちですが、進行すると、しみなくなり、痛みも感じにくくなります。そうなったときは、かなり重症です！！

虫歯を放置すると・・・

- ◆最終的に歯に穴があく
- ◆進行した虫歯は、自然に治らない
- ◆虫歯により、かみ合わせも悪くなる



かなり虫歯が進行した場合、歯の神経を抜く事になります。歯茎の部分に膿みが溜まって、強い痛みも伴います。強い口臭、出血もします。早めに歯医者さんで治療しましょう。

セルフケアとプロケア 知ってる？

セルフケア（自分で手入れすること）

- ・正しい方法で歯磨き
- ・歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間をきれいにする

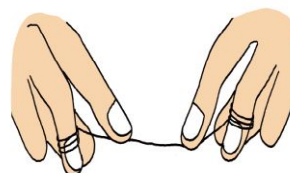
プロケア（歯医者で手入れすること）

- ・定期検診
- ・歯のクリーニング
- ・歯石除去

自分では、難しいところまで手入れしてもらえよ

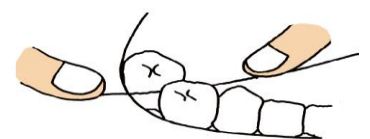
デンタルフロスの使い方

- ①40～50cmくらいフロスを出し、中指に巻き付ける。
- ②フロスを前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れる。
- ③4～5回繰り返す、すべての歯の間を掃除する。



この間は3～4cm

歯に沿わせるとGood



大人になっても歯周病や歯肉炎に注意していく必要があります。毎日、しっかりブラッシング（歯磨き）をすることで、予防できます。

「夏マスク」は熱中症に注意！

マスク着用のリスク

- ・マスクによって熱がこもりやすい
- ・のどが乾いたと感じにくい

予備のマスクを！！

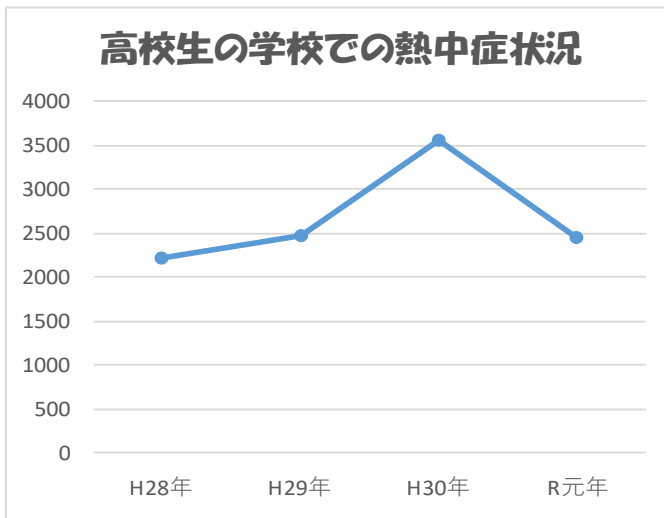
マスクが汗などで汚れる場合やヒモが切れる場合があるので、カバンに2枚くらい準備しておきましょう。

予防のポイント

- ・のどが乾いていなくても1時間に約100ml水分摂取する
- ・首の周りや足の付け根を冷やす
- ・涼しいときに軽く汗をかく程度の運動をして、暑さに慣れる
- ・人がいないところでマスクをはずして深呼吸をする



高校生の学校での熱中症状況



左のグラフは、熱中症で医療機関を受診した全国の高校生の人数です。H30年度は、3554人、R元年度は2452人でした。今年度は、夏休みの短縮もあるので自分でできる対策をしてください。

- ◆規則正しい生活（睡眠時間の確保）
- ◆のどが渇いていなくても水分をとる
- ◆帽子をかぶる
- ◆日傘をさす
- ◆早めに日陰で休む

今後の検診の予定

| 日付 | 検診・検査 | 対象 |
|-------------|-------|-------------------------|
| 6月25日（木）AM | 内科検診 | 2-7、2-8、3-1、3-2、3-5、3-7 |
| 6月26日（金）AM | 内科検診 | 2-2、2-4、3-3、3-4、3-6、3-8 |
| 7月6日（月）AM | 心電図検査 | 1年生全クラス |
| 7月8日（水）登校時 | 検尿1回目 | 全校生徒 忘れないように注意してね！ |
| 7月9日（木）登校時 | 検尿2回目 | 忘れた人や出せない人は、朝休みに保健室まで。 |
| 7月22日（水）登校時 | 検尿再検査 | 個別にお知らせします。 |
| 7月28日（火）PM | 内科検診 | 1-5、1-6、2-1、2-3、2-5、2-6 |
| 7月29日（水）PM | 内科検診 | 1-1、1-2、1-3、1-4、1-7、1-8 |

◆その他の検診については、秋頃（10月）にする予定ですが決定していません。

また、決まり次第ほけんだよりでお知らせします。

◆「結果のお知らせ」が届いた人は、病院受診をおすすめします。主治医または保護者の記入後、保健室へ提出してください。

AMに内科検診・心電図検査がある人は、1限目までに上のみ体操シャツに着替える。
PMに内科検診がある人は、昼休みに上のみ体操シャツに着替える。
検診が終わったら、制服に着替えてください。

