

ほけの公考より 6月

2021年6月8日
氷川中保健室
文責；對田

今年の夏もマスク必須となりそうです。マスクを着用していると、のどの渇きに気づかなかつたり、熱がこもったりして「マスク熱中症」になることが心配されます。人と2m以上の距離がとれている時や、熱中症の心配がある時は、マスクを外して水分を摂り、熱中症を防ぎましょう。
また、忘れてたり、落として汚したりした時のために、カバンに予備のマスクを用意しておきましょう。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

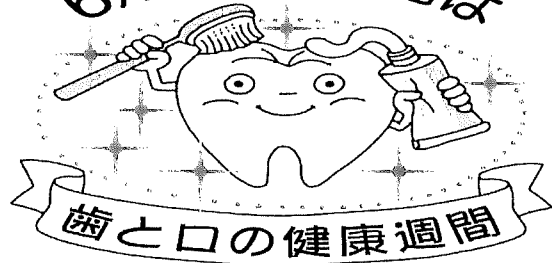
→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！
からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

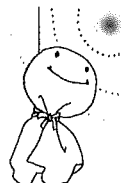
和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ(海藻類)
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ(きのこ類)
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- い**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

6月の来校予定日

☆忽那スクールカウンセラー
8日(火)10:00～13:00
15日(火)10:00～13:00
22日(火)10:00～13:00
28日(月)10:30～14:00

☆田中学校教育相談員
10日(木)、17日(木)、24日(木)
いずれも10:00～16:00



☆☆☆ お気軽にご相談ください ☆☆☆

歯科検診がありました

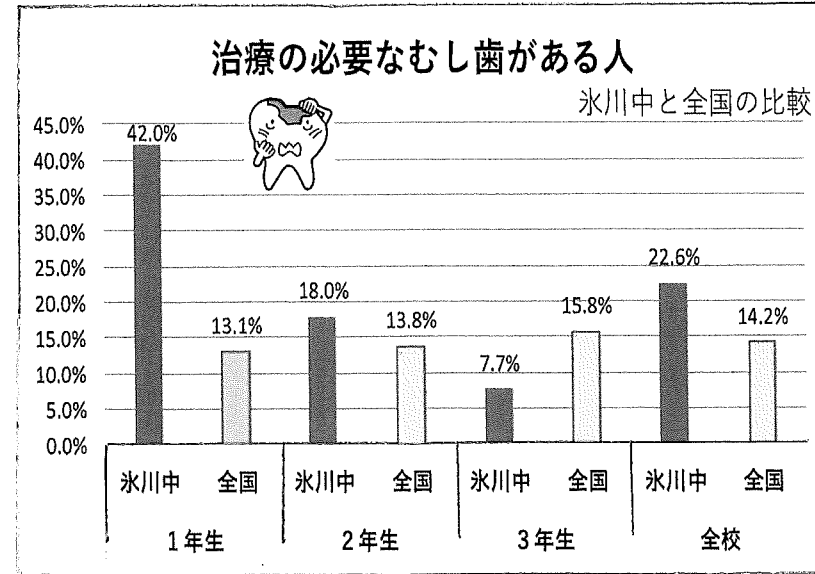
5月21日に歯科検診がありました。その結果をお知らせします。

むし歯は
ありません
でしたか？



①治療の必要なむし歯があった人は、24人

学年	1年生	2年生	3年生	全校
むし歯があった人数	13人(42.0%)	9人(18.0%)	2人(7.7%)	24人(22.6%)



24人の人に、治療の必要なむし歯がありました。学年別では、1年生にむし歯の生徒が多いです。

これから治療して、ブラッシングもていねいにし、来年度の歯科検診ではむし歯の数を減らしたいですね！

早めに受診すれば、治療も楽にすぐ終わります。水曜日の部活がない日などを利用して、治療へ行きましょう！！



②歯垢がついていた人は？

学年	1年生	2年生	3年生	全校
少し付着	7人	9人	10人	26人
かなり付着	3人	0人	0人	3人

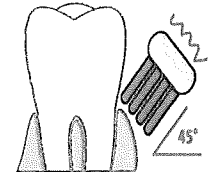
歯垢とは、口の中にいる菌が歯の表面にくっついて増えたもので、簡単に言うとおびただしい数の細菌のかたまりです。肉眼では見えない細菌が目に見えるほどになるので、おびただしい数の細菌のかたまりであることは想像できると思います。1mgの歯垢内には1億個もの細菌が存在するとも言われています。

歯垢は歯みがきで取れますが、やがて固い「歯石」になり、歯みがきでは取り除けなくなって「歯周病」の原因になります。

③歯肉炎だった人は？

学年	1年生	2年生	3年生	全校
軽度の歯肉炎	6人	6人	10人	22人
治療の必要な歯肉炎	0人	1人	0人	1人

むし歯は少なかった3年生ですが、軽度の歯肉炎と診断された人は多かったです。歯肉炎になる人は、歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)を、うまくみがけていない可能性があります。毛先が歯周ポケットに当たるよう意識してみがくといいですね。



☆☆☆ 夏休みまでに、治療を開始しましょう！ ☆☆☆