

ほけんだより



2020年7月3日

氷川中保健室
文責: 對田

蒸し暑い毎日が続きますね。この夏は、**マスク**もしているので蒸し暑さ倍増です。マスクを着けると皮ふからの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったりなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「**熱中症予防**」と、マスク、換気などの「**新しい生活様式**」を両立させましょう。

熱中症予防5か条

- 1 暑い時、無理な運動は事故のもと**
運動強度を調節し、こまめに休憩しましょう。
- 2 急な暑さに要注意**
雨が降った後、晴天で高温になった日は要注意!
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう**
大量に汗をかいた時は、塩分も摂りましょう。
- 4 薄着スタイルでさわやかに**
吸湿性や通気性の良い素材の服で運動しましょう。
- 5 体調不良は事故のもと**
疲労、睡眠不足、発熱、カゼ、下痢など体調の悪い時は運動をしないこと。



熱中症

学校での熱中症は、運動中の多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…
水分とってる?
無理してない?
休けいしよっか?
体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

7月の来校予定日

☆忽那スクールカウンセラー
6日(月)13:30~16:30
13日(月)10:30~13:30
20日(月)14:00~17:00
28日(火)10:30~14:00

☆田中学校教育相談員
2日(木)、9日(木)、16日(木)、30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

6月16日に歯科検診がありました。その結果をお知らせします。



①治療の必要なむし歯があった人は、28人

学年	1年生	2年生	3年生	全校
むし歯があった人数	10人(20.4%)	7人(25.0%)	11人(28.2%)	28人(24.1%)

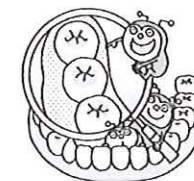
28人の人に、治療が必要なむし歯がありました。早めに受診すれば、治療も楽にすぐ終わります。今年は、夏休みが短いので、夏休み中の治療は難しいかもしれません(>_<)。水曜日の部活がない日などを利用して、治療へ行きましょう!!



②どの歯にむし歯が多かった?

(右上奥歯)			(前歯)						(左上奥歯)				
7	11	0	3	0	0	0	0	1	0	2	0	6	7
2位	10	9	0	0	0	0	0	1	1	2	1	10	7
(右下奥歯)									(左下奥歯)				
4位									2位				

上の表は、どの歯がむし歯だったかを表した氷川中生のむし歯地図です。1番多かったのは、右上の第一臼歯(11人)でした。やはり、奥歯がむし歯になる人が多いですね。奥歯は、歯ブラシも届きにくく、形もデコボコでみがきにくい歯です。今、むし歯になっていない人も、奥歯は特に気をつけてみがきましょう。(ちなみに、右利きの人は右側の歯がみがきにくいので、右の歯にむし歯が多い傾向があります)



③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	5人	8人	20人
かなり付着	3人	1人	0人	4人

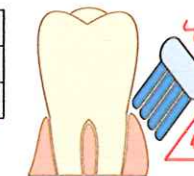


歯垢とは、口の中にある菌が歯の表面にくっついて増えたもので、簡単に言うと細菌のかたまりです。肉眼では見えない細菌が目に見えるほどになるので、おびただしい数の細菌のかたまりであることは想像できると思います。1mgの歯垢内には1億個もの細菌が存在するとも言われています。歯垢は歯みがきで取れますが、やがて固い「歯石」になり、歯みがきでは取り除けなくなって「歯周病」の原因になります。

④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	2人	4人	7人	13人
治療の必要な歯肉炎	1人	1人	0人	2人

学年が上がるにつれ、歯肉炎になる人が増えています。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。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、フッ化物洗口を実施できない状況が続いています。ていねいな歯みがきをして、むし歯と歯肉炎を予防しましょう! むし歯がある人は、早く治療へ行きましょう!