



ほけんだより



令和5年6月22日
六郷中学校・保健室

梅雨の季節がやってきました。この時期は、天候によって気温の変化が激しいので、体調を崩しやすくなります。衣服の調節を上手にしましょう。また、食中毒や熱中症が発生しやすい時期でもあります。中間考査や合唱祭など、大切な行事が続くため、体調管理をしっかりしましょう。

6月の保健目標 ・むし歯の予防と治療をしよう！ ・梅雨時期を健康に過ごそう！

歯科検診の結果

6月7日に歯科検診を実施しました。検診の結果、全校生徒の約34%にむし歯があることがわかりました。また、歯垢が付着していた人の割合が約69%、歯肉に炎症が見られた人の割合が約70%でした。学年が上がるにつれて、徐々に口腔環境が悪化しているようです。むし歯や歯石の付着は放置していても、良くはなりません。痛みがないからといって、無視をせず、一度歯科医院を受診し、診てもらいましょう。

	未処置者数 (むし歯がある人)	歯垢の状態1 (少し付いている人)	歯垢の状態2 (沢山付いている人)	歯肉の状態1 (少し炎症を起こしている人)	歯肉の状態2 (炎症がひどい人)
1年生男子 受検者数：50人	19人	24人	4人	27人	3人
1年生女子 受検者数：51人	9人	27人	8人	22人	9人
2年生男子 受検者数：44人	15人	24人	12人	23人	12人
2年生女子 受検者数：54人	13人	29人	5人	32人	3人
3年生男子 受検者数：57人	24人	33人	15人	38人	13人
3年生女子 受検者数：65人	28人	32人	8人	35人	7人

歯を失う最大の原因は歯周病



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

出典：コマザキ先生のほけんだより（東山書房）

保護者の皆様へ

今年度の定期健康診断が終了しました。各検診で異常が疑われた生徒には、既に「結果のお知らせ」を配付しています。(歯科検診は、異常の有無にかかわらず、全員に結果のお知らせを配付しました。)お知らせの内容をよく御覧になり、治療が必要な場合は、早めの受診をお願いいたします。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。また、今年度の検診の結果を記載した【健康の記録】を7月3日(月)に配付します。1・2年生は、内容を御確認の上、表紙の保護者欄に捺印し、7月7日(金)までに学校に提出してください。3年生は、回収はしませんので、御自宅で保管していただければと思います。

学校での健康診断は「スクリーニング(選別)」です。病気の疑いがないかを調べるもので、確定診断ではありません。医療機関を受診した結果、「異常なし」と言われることもありますので、御承知おきください。





熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。特に梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時や、蒸し暑い日（気温と湿度が高い日）は要注意です。

熱中症の症状

- 軽度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
- 中等度：頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感
- 重度：意識がない・けいれん・高体温・歩行困難・呼びかけに対する返事がおかしい



対処

- 水分と塩分を補給する
- うちわなどであおいで風を送る
- 日陰などの涼しい場所に移動して衣服を緩めて足を高くして寝かせる
- 太い血管（首・脇の下・足の付け根）を冷やす



予防法

- こまめに水分補給をする
(食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。)
- 規則正しい生活をする
(睡眠不足や朝食欠食は熱中症になりやすいと言われています。睡眠を十分にとり、朝食をしっかり食べてきましょう。)
- 帽子をかぶり吸水性や通気性の良い服を着る
(外で活動するときは直射日光が当たらないよう帽子をかぶりましょう。また、下着を1枚着ると汗を吸い取り、服の中の温度を下げることができます。)
- 体調不良の時は無理をしない
(頭痛・腹痛など体調が悪いときは無理に運動しないようにしましょう。)



食中毒とは、細菌やウイルス、有毒・有害な物質がついた食品を食べることによって起こる様々な症状の総称です。主に、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こります。食中毒の原因となる細菌は高温多湿な環境を好むため、梅雨の時期から夏にかけては特に注意が必要です。

食中毒予防の3原則

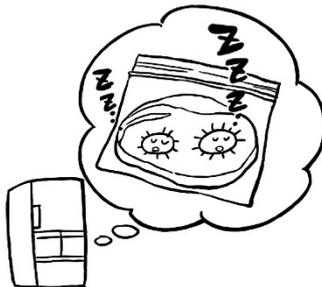
下痢や嘔吐が起こるのは体に入った細菌やウイルスを追い出すためです。むやみに市販の薬で症状を抑えず、水分補給ができないようであれば早めに病院を受診しましょう。

つけない



手や調理器具に付いた菌を洗い流す

増やさない



低温で保存し菌の増殖を防ぐ

やっつける



加熱して食品中の菌を死滅させる

