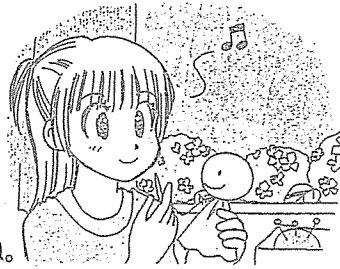


ほけんだより 6

平成 29 年 6 月 7 日
旭丘中学校 保健室

そろそろ梅雨の季節を迎えます。梅雨ってどんなイメージですか？
雨の日は登校するのもひと苦労ですね。そんな時は、靴下の替えを持って来る、靴に防水スプレーをしておく…などの工夫で、少しは状態が良くなるかもしれません。



この季節だけしか見られない紫陽花の花も、雨にぬれてきれいですね。

水泳前健康調査にご記入ご協力ありがとうございます

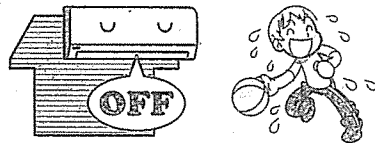
6月20日過ぎから1学期末まで、お子様が元気に水泳学習に取り組めるよう、日々の登校前の健康チェックもよろしくお願いします。睡眠不足や朝食の欠食といったことがないよう、この期間は特によくお願いします。

熱中症に強い弱いは…梅雨の季節が分かれ目に!

むし暑い6月は、夏の暑さに耐えられるからだづくりの準備期間です

この6月に身体が暑さにうまく適応していくと…

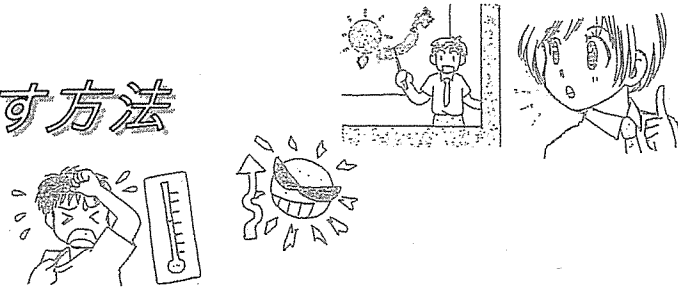
- *皮膚の血流量が増えやすい
- *塩分の少ないサラサラの汗が出る
- *体温が上がりにくい
- *水分補給で回復しやすい…と、熱中症になりにくいからだができるのです。



ところが、この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かないので、暑さの厳しい真夏に熱中症になりやすくなります。

身体を暑さに馴らす方法

- 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。



みなさんのように部活動で思い切り身体を動かし、自転車で通学し、体育の授業でしっかり運動を…という生活を送っていると、そんな心配はなさそうですね。

逆に身体を動かすことの少ない人は、「熱中症に要注意」ということがいえるのではないのでしょうか。

歯の検査…今年は6月30日です



大橋学校歯科医先生がいつも検査の後におっしゃることは、『良い歯の生徒が多くなってきた反面、治療がされないまま放置され、次の年へ持ち越してしまっている生徒も数名あります…』ということです。未治療者は毎年未治療のまま、最近が良い歯の人が多くなってきた傾向にあるので、よい歯（むし歯治療ゼロ+治療完了）との差は、さらに大きく開いてきていると言えます。

今年も大橋学校歯科医先生と、もうお一人の先生、歯科衛生士さん2人が来てくださる予定です。毎日の歯みがきをていねいに行い、きれいなお口で検査当日を迎えてください。

望ましい歯の検査の受け方



- ① 歯垢が残っていないよう、ていねいに歯をみがいて 当日の検査に臨みましょう。
- ② はじめに「お願いします」のあいさつをきちんとしましょう。
- ③ 記録の歯科衛生士さんに用紙を渡すときには、書かれる方向を考えて渡しましょう。
- ④ 検査が終わったら、用紙を預けてお礼を言って、静かに教室へもどってください。

検査の後は すみやかに

毎年、前年度の検査でのむし歯を治療していない生徒が数名あります。むし歯の場合、残念ながら自然に治ることはありません。検査後に治療勧告の紙をもらったら、歯医者さんに早めに行くようにしてください。



*保健室には
歯の保存液を
置いています。



歯のけがの処置について

○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳につけて、すぐに歯医者さんへ。

✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる

もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。

