

ほけんだより 6月

令和6年6月
多摩市立鶴牧中学校
校長 森田 剛
養護教諭 柄澤美紅

6月に入り、はじめと蒸し暑い日が増えてきました。この時期は気温差が激しく、身体がその変化についていけずに、体調を崩しがちです。汗をかいたらこまめにタオルで拭く、気温に合わせて衣服を調節する、のどが渇く前に水分補給をする、などを心掛けて、自分で体調管理をしていきましょう。

6月の健康診断

耳鼻科健診

日時：6月12日（水） 8時55分～

場所：会議室

対象：全学年

- ・耳と鼻を診ます。事前に耳掃除をしておくことをおすすめします。
- ・髪の毛の長い人は、髪を結んでください。短い人も、健診時は耳に髪がかからないようにしてください。



熱中症の症状と対処法

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力、体調など）、運動の条件（種類、強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯を3食しっかり食べて体調を整えましょう。また、こまめな水分補給も大切です。

熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されています。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が組み合わさっていると考えられます。

熱失神（軽症）：めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。血圧が低下し、脳の血流が減少することが原因です。

熱けいれん（軽症）：足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。

熱疲労（中等症）：頭痛、吐き気、脱力感

大量に汗をかき、水分と塩分を失うことで血液循環量が減少し、脳への血流が減少することが原因です。

熱射病（重症）：意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（4.0℃以上）して、意識障害等も出現し、命の危険な状態です。

熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期症状があれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休めます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やすなど応急処置を行い、救急車を要請します。



歯と口の健康を守ろう

本校では5月30日に歯科健診を実施し、受診した生徒全員にお知らせを配布しました。結果はいかがだったでしょうか。むし歯や歯石は、放っておいても治りません。「受診の必要があります」に○がついていた人は、早めにかかりつけの歯科医院を受診してください。また、「受診の必要はありません」に○がついていた人の中には、「経過観察の人」も含まれています。これからも丁寧に歯をみがき、予防に心掛けてください。

令和6年度歯科健診の結果

むし歯がある人・・・32人 (8.5%)

初期むし歯 (C0) がある人・・・85人 (22.6%)

歯垢の付着がある人・・・72人 (19.1%)

歯周疾患 (G、G0) がある人・・・66人 (17.6%)

/376人中



中学生になると、部活動や試験勉強、趣味などを中心とした生活を送るようになり、生活リズムが不規則になりがちです。例えば、友人との外出時の飲食、夜更かしでの間食の増加などで、食事の回数が増え、反対に歯みがきの回数が減ってしまうパターンが多く見られます。歯と口の健康を守るためには、歯みがきで歯垢を除去することが最も大切です。改めて、自分の歯みがきの仕方を振り返りましょう。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



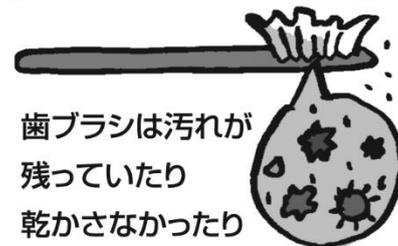
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、

みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

