

保健だより 6月



令和5年6月30日(金)
群馬県立高崎北高校
保健室 4号

雨や曇の天気が続き、気温湿度ともに高めの日が続いています。昨年の梅雨明けの早さが過去最高で6月27日でしたが、今年はもう少し梅雨が続きそうですね。

6月に入り、コロナの新規感染者は微増しているようです。また、コロナもインフルも陰性ではあったけれど、発熱・咳の症状で欠席・早退する人も目立っています。梅雨が過ぎると夏本番です。睡眠時間をしっかりと確保して体調管理に努めましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

健康診断結果のお知らせについて

21日の眼科検診をもって今年度の健康診断が終了しました。調査票の記入や健診時のマナーにご協力いただき、ありがとうございました。

歯科検診結果のお知らせは全員配付で、それ以外は該当者のみ結果の知らせを配付しました。すでに受診をしてくれている人がたくさんいて、皆さんの健康意識の高さを感じます!もしかしたら、受診勧告が来ても自覚症状がないからと今は大丈夫と思っている人もいるかもしれません。でも、今予約しないでいつ行きますか?高校生まで医療費がかからずに受診できる自治体も増えてきました。ぜひ、時間を作って受診をしましょう。

特に歯科については、学校歯科医の高橋先生から「歯みがきはしていても、十分にはみがけていない生徒が多い」とご指摘を受けていますので、該当者は痛みがなくても受診をしてください。

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法がありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



歯の健康習慣チェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている

いくつ✓がつきましたか？
口の中を健康に保つために、
全部✓を目指しましょう！



❗ 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

❗ 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。

