

ほけんだより 5月

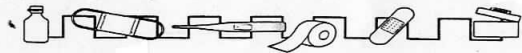
平成27年5月 No.134

広島市立己斐上中学校
保健室 森谷洋子

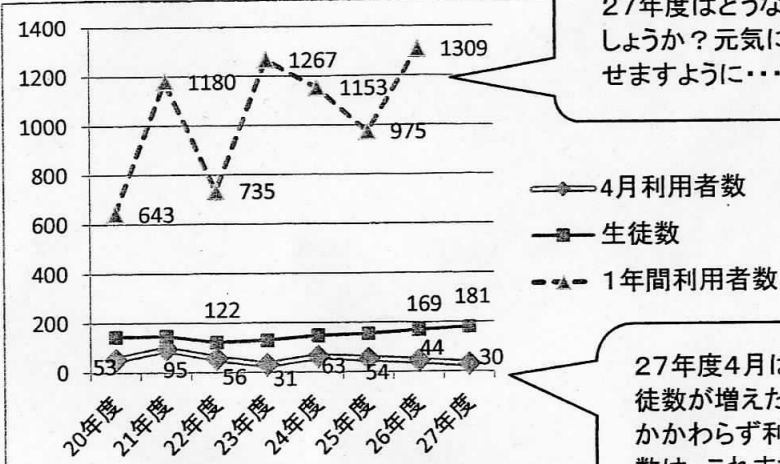
寒い日が長く続き 春がなかなか来ないような気がしていましたが 桜の季節もあつという間に過ぎ いつの間にか 夏の日差しを浴びるようになりました。

4月の保健室利用者は30人でした。今年度は 生徒数が全校で181人となり、7年前からでは 最多の生徒数です。それにもかかわらず 多いときには 4月だけで95人も利用者いた年もありましたが、7年前からでは最少数です。中でも 3年生の利用は3人だけでした。

みなさん 体調管理に気をつけて がんばって授業を受けているのではないかと思います。けがをする人も少ないのはよいことです。



保健室利用者数(1年間総数と毎年4月分の利用状況)



27年度はどうなるでしょうか？元気に過ごせますように...

27年度4月は、生徒数が増えたにもかかわらず利用者数は、これまでで最少でした。

4月は がんばった人が多かったようです

連休を過ぎて 保健室に来る人が増えてきました。そろそろ疲れが出るころです。規則正しい生活を心がけ 体調をくずさないようにしましょう。

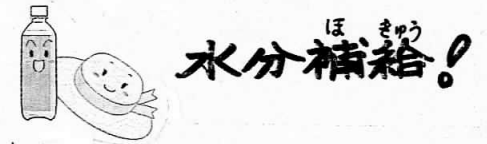
健康に気をつけて 1年間がんばろう!

インフルエンザに感染して欠席した人が 西区内も含めて広島市内だけでも 毎日50人近くいる状況がまだ続いています。4月下旬には 100人以上だったので かなり減少していますが 気をつけてください。

食中毒の予防にも気をつけたい季節ですので あらためて 手洗いをきちんとしましょう。

手洗い・うがい

熱中症に気をつけよう



全国的に 年々熱中症による事故が増えています。真夏に起きるものと思われがちですが 5月になると どんどん熱中症にかかる危険度が高くなってきます。とくに急に暑くなったときや湿度の高い日には 要注意です。

熱中症にかかりにくい体づくり

1 暑さに少しずつ慣らしておく
体が暑さに慣れていないときに起こりやすくなります。また、暑さが厳しくなる前に ややきつい運動を/日30分、1~4週間続けるとよいといわれています。

2 1日3回、きちんと食事をする
食事に注意して 十分なミネラルやビタミンをとっておきましょう。汗が出ると ミネラルやビタミンが不足し、不足すると体温調節機能や運動能力が低下して熱中症を起こしやすくなります。

3 日ごろから水分をためておく
日ごろから水分をためておくことで 体温の上昇をより抑制できるという報告があります。のどの渇きを覚える前に水分補給を心がけましょう。

4 睡眠をじゅうぶんにとり、体調をととのえておく

5 クーラーに頼りすぎる生活に注意
クーラーに頼る生活をしていると体温調節機能が低下してくるといわれています。

6 運動後に牛乳を飲む
運動後に牛乳などのたんぱく質を含む飲みものを飲むと 血流量が増えて 汗をかきやすくなったり 皮膚の血流がよくなり熱の放散をしやすくなったりして 体温が上がりにくい体になります。遠歩きの後 牛乳を300ml飲むと効果的だそうです。

牛乳は 運動中もしくは運動前後の水分補給の目的には適切ではありません。水分補給の目的では 水、麦茶、スポーツドリンクなどを飲みましょう。



ほけんだより 6月

平成27年6月 No.135
 広島市立斐上中学校
 保健室 森谷洋子

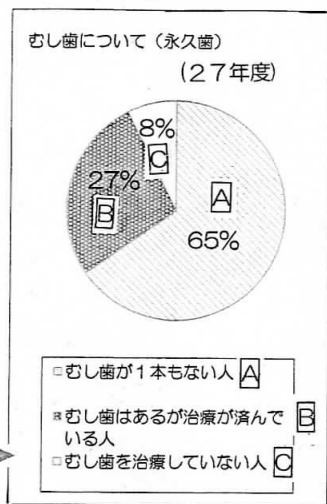
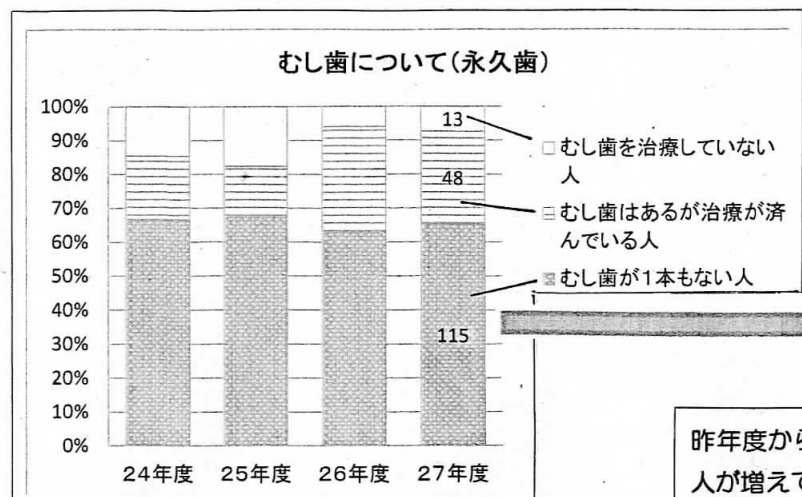
歯と口の健康週間 6月4日~6月10日 今年度の標語

「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」

この週間は歯と口の健康に関する正しい知識を国民に広めて、歯や口の中の病気(う歯(むし歯)や歯周病(歯ぐきの病気)など)を予防する習慣をつけてもらうことを目的につくられました。

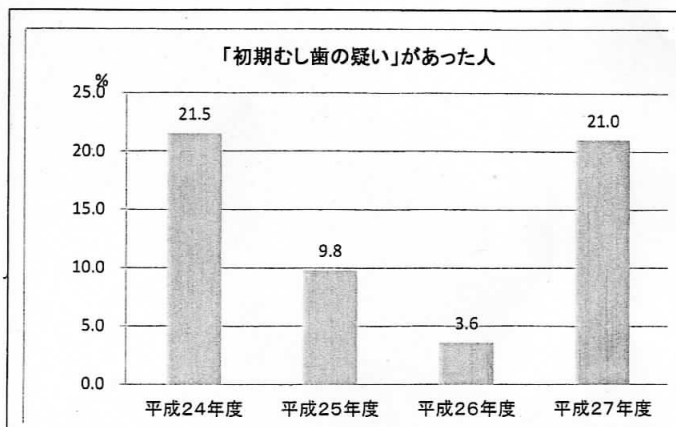
予防するとともに、歯や口の中の病気を早期に見出し治療することなども徹底し、歯の寿命を延ばすこともねらいとしています。

平成27年度 定期歯科検診結果



昨年度から、「むし歯はあるが、治療している」人が増えてきました。

むし歯ができて、早く治療することが大切です。約1割が「治療していないむし歯」がある人です。早く治療をしましょう。



むし歯がある人は少なかったのですが、むし歯の初期症状を疑う歯があった人は、全校で37人(約2割)もいました。

学校の検診では、設備の関係で十分な診察はできません。歯科医院で、初期むし歯がどうかきちんと診察してもらい、必要な治療や指導を受けてください。

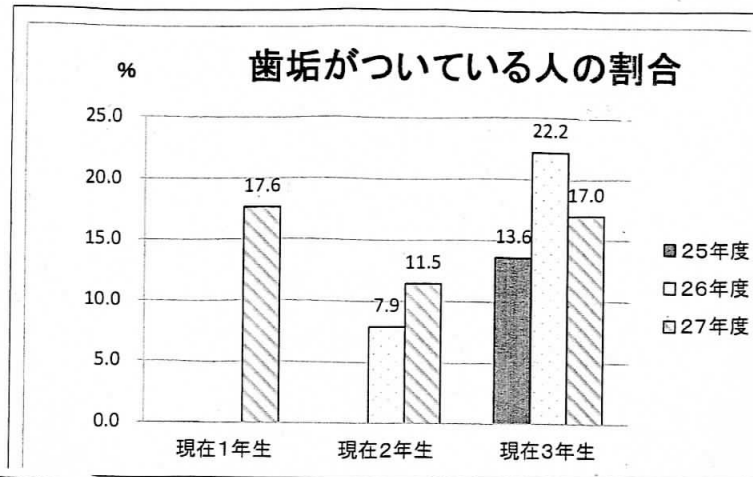


きちんとみがいていますか?

「歯垢のついてる人」も「歯肉炎のある人」も毎年度、学年が上がるにつれて増えていきます。今年度もその傾向にありましたが、3年生は、昨年度(2年生のとき)より、減少しました。

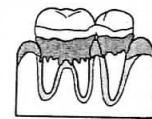
1年生に「歯垢のついてる人」が例年より、たくさんいました。

きれいに歯みがきしないと...



みがき残しの多いところ

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯の間
- ・奥歯のかみ合う面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側



歯周病に注意

歯周病は歯ぐきの病気です。歯に歯垢(プラーク)がつくことで、歯ぐき炎症が起きて、歯ぐきが赤く腫れてきます。

参考 健2015年6月号 日本学校保健行社

☆歯周病の原因 = 歯垢・歯石



・歯ぐきのはれる = 歯肉炎

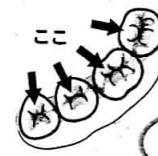
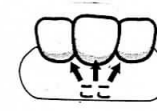
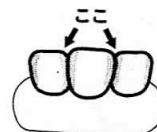
・歯を支える骨にまで炎症が進み、歯がグラグラする = 歯周炎

みがき残しがあると...

☆歯周病の予防・治療

◎セルフケア = みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところ



「みがく」ことを意識して



◎プロのケア = 歯科医師に年に1~2回、歯垢や歯石をとってもらう

歯科検診で「歯垢の付着及び歯肉炎があります」という通知を受け取った人は、かならず歯科医院へ行き、治療や指導を受けてください。