

保健だより 6月

足利南高校 保健室



汗ばむ日が増えてきましたね。体調を崩していませんか？

健康診断が終了に近づいています。事後措置が必要な人は早めに医療機関を受診してくださいね。また暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。最悪の場合熱中症は命に関わる場合があります。喉が渇く前の水分補給、休憩を心掛け予防に努めてください。

1学期も折り返しです。よく食べ、よく寝て、適度に休み1学期を乗り切りましょう！

●歯科検診の結果について



歯肉炎が多いように感じました。ブラッシングをしっかりと行いましょう！

学校歯科医さんより

歯肉炎とは？

歯肉炎とは磨き残した「歯垢（プラーク）」や「歯石」です。歯垢の中の細菌の毒素や酵素が歯肉を刺激すると、歯ぐきが腫れたり、出血したりします ...

歯ぐきの健康チェック

- 臭が気になる
- 歯磨きのときに出血をする
- 歯ぐきが腫れる
- デンタルフロス後、デンタルフロスから嫌な臭いがする
- 歯と歯ぐきの間に深い隙間がある
- 舌で歯表面をさわるとザラザラしている部分がある

正しい歯磨き方法

- 歯ぐき（歯肉）に対して45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm幅程度で動かす
- 1～2本の歯を細かく前後に
- 歯ブラシが広がらない程度に軽い力で動かす
- 1ヶ所につき20回以上が目安

足利南高校の歯肉の状態

R4年度 24.5% → R5年度 29.1%

が「定期観察が必要」、「歯科医師による診断が必要」に当てはまっています！

豆知識

歯磨き剤は毛先の2/3以上、意外に多め！

歯磨き剤に配合されているフッ素によるむし歯予防効果を得るためには、歯磨き剤の使用量が重要であることが明らかになっています。



●熱中症

症状

I度：軽傷	・筋肉のこむら返り、筋肉痛 ・めまい・吐き気 ・大量の発汗	
II度：中等症	・めまい・吐き気 ・頭痛 ・脱力感・全身倦怠感	
III度：重症	・意識障害 ・体温の上昇 →直ちに救急車を	

応急手当

〈涼しい場所へ移動させる〉

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

〈身体を冷却する〉

衣服をゆるめ、からだを氷・水・保冷剤等で冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



〈水分補給〉

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



- ①一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の水分をこまめに摂る。
※一度に多くの量の水分は腸で吸収することができません。
 - ②日常の水分補給には水や麦茶などを、大量に汗をかく場合はスポーツ飲料を飲む。
※お茶は利尿作用があるため運動時の水分補給には適さないので注意してください。
- ★喉が渴いたなと感じた時にはすでに水分が不足しています。早め早めに水分を摂るようにしましょう。