

# ほけんだより

藤岡一中 保健室

平成29年6月



梅雨ってどんなイメージがありますか?「ジメジメ」「うっとうしい」…登校も、雨だとちょっとブルーになりますよね。そんな日は、靴下の替えを持って来る、靴に防水スプレーをしておく、などのひと工夫で少しは快適になるかもしれませんよ。冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意。雨や汗でぬれた後は、こまめタオルで拭いて対策しましょう。賢く元気に、梅雨に負けるな!

## 6月の健康診断の日程

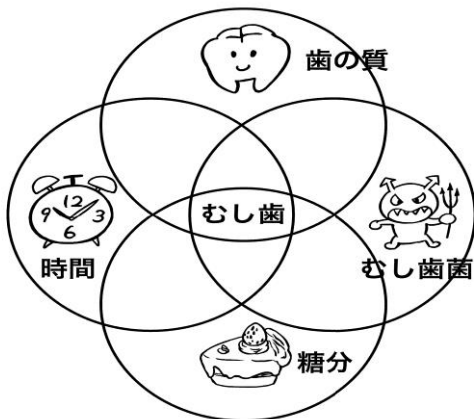
- 13日(火) 尿検査・・・該当者(最終)
- 23日(金) 眼科検診・・・全学年 13:30~

## 6月の保健目標

### むし歯や歯周病の予防をしよう

### むし歯はどうしてできる?

むし歯は、①むし歯菌 ②糖分 ③歯質、歯並び、唾液の性状 ④(歯に歯垢が付いている)時間の4つの因子がそろったときに発生します。



#### COとは

COとは、歯の一番外側のエナメル質が溶けてはいないものの、そのままにしておくとむし歯になってしまうおそれの高い歯をいいます。

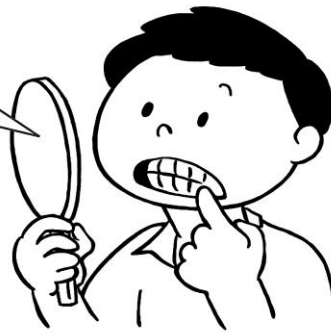
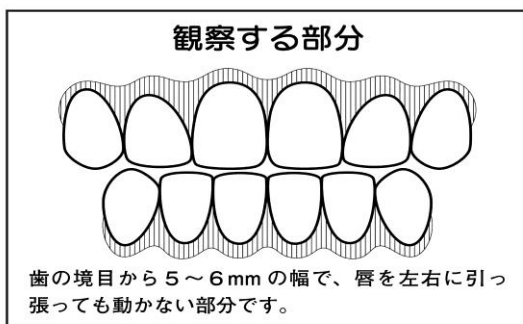


#### GOとは

歯肉が軽い炎症を起こしているものの、正しいブラッシングや保健指導で症状が軽くなったり、消えたりする程度の状態をいいます。



### 歯肉をチェックしてみよう



●当てはまる項目にチェックしよう●

色	薄いピンク色	赤、暗い赤、赤紫色	
形	歯と歯の間に、三角に入り込んでいる	腫れて、ふちが丸みを帯びている	
感触	引き締まっている	フヨヨしている	
出血	出血しない	出血する	

健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています



## 6月10日（土）は体育祭です！

夏のように汗をかく日もあれば、半袖だと肌寒い日もあります。家ではゆっくり体を休めるなど、体調管理をしっかりして、体育祭で力を発揮できるようにしましょう。

# 熱中症には十分に注意しましょう

## ～ 熱中症の症状 ～

### 軽症度

手足や腹筋などに痛みをともなったけいれんや失神（数秒間程度のもの）



### 中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる



### 重症度

意識障害、おかしい発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合って起こる



## ＋ 応急手当と対処法

意識障害をともなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる

