

# 保健だより 6月

広島市立沼田高等学校 保健室

## 歯科検診を終えて…

5月26日(金)に歯科検診を行いました。検診をしてくださった歯科医の先生方からは、「虫歯は少なく綺麗」「奥歯に虫歯がある人もいた」等のコメントを頂きました。皆さんしっかりと磨けていて素晴らしいです。奥歯や歯間などの磨き残しやすい場所に注意しながら、これからも丁寧な歯磨きを続けていってください。

6月4日～10日は、「6(む)と4(し)」にちなんで「歯と口の健康週間」です。歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることを目的にしています。歯は一生に一度しか生え変わらない大切なもの。この機会に自分の口腔ケアを見直してみましょう。

①1日1回は鏡を見るなどして、丁寧に歯を磨く

②デンタルフロスも歯ブラシと一緒に使ってみる

③甘いものを間食で食べたりだらだら時間をかけて食べない

④寝る前は必ず歯を磨き、甘いものは食べない



歯科検診を受けているとき、「1C、2斜線、3×…」などの言葉が聞こえてきたと思います。これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を一本ずつ確認している作業になります。「CO(シーオー)」や「GO(ジーオー)」と聞こえてきたら要注意。「C」や「G」は治療が必要な状態です。重度の虫歯は歯の神経や顎の骨まで達することもあり、悪化すればするほど痛みや治療も大変になります。歯科健診の結果が返ってきて、もし要受診となっていたら、早めに歯科へかかるようにしましょう。また、異常がなかった人も、定期的に歯科医院で検診を受けることをおすすめします。



## 熱中症を予防しよう

最近日は差しが強く、汗ばむような気温の日が多くなってきましたね。熱中症という、夏本番の7月～8月になるものというイメージがありますが、実は5～6月頃から急激に発生件数が増加します。まだ暑さに身体が順応していないために、急な気温・湿度の上昇によって、熱中症になってしまうリスクが高まるのです。皆さんには早い時期から気を付け、予防を心がけていって欲しいと思います。

### まずは予防しよう

- ・35℃以上は原則運動中止。
- ・無理をしない。体調がおかしいと思ったらすぐ活動を休止。
- ・運動後に急変することもある。

環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行う

20～30分おき  
こまめに水分・塩分補給。  
気温だけでなく、湿度が高い環境も注意。

具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をする



暑さに徐々に慣らしていく

梅雨明けなど急に暑くなった時は運動を軽めに

服装に気を付ける

軽装で透湿性・通気性のよい素材、帽子などを使用。

個人の条件を考慮する

体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調不良者は運動を軽めに

### 熱中症を疑う症状がある時

- ・手足や腹筋のけいれん(つる)、筋肉痛
- ・頻脈、顔面蒼白
- ・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- ・足がもつれる、ふらつく、転倒、座り込む、立ち上がれない

### まずは救急車要請の判断!

意識障害あり



救急車要請

身体を冷やす等の応急処置をしながら救急車を待ちましょう。

意識障害なし

日陰や涼しい室内へ

霧吹きに氷水を入れ全身にふきかけるうちわであおぐ

症状が改善しない場合は病院への搬送が必要です。

足を高くする

首・わきの下・足のつけ根を冷やす

経口補水液などで水分補給

