保健だより 6月

広島市立沼田高等学校　保健室

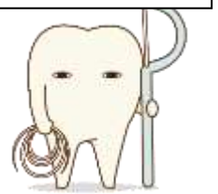
歯科検診を終えて…

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

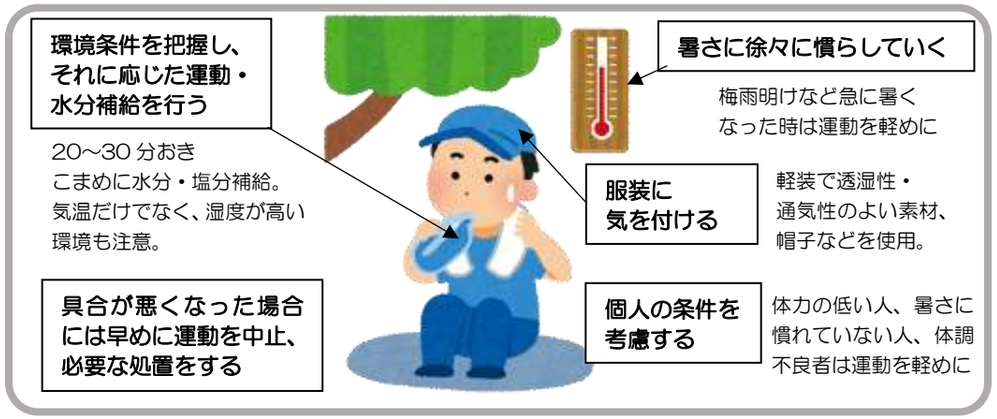
歯科検診を受けているとき、「１Ｃ、２斜線、３×…」などの言葉が聞こえてきたと思います。これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を一本ずつ確認している作業になります。「ＣＯ(シーオー)」や「ＧＯ(ジーオー)」と聞こえてきたら要注意。「C」や「G」は治療が必要な状態です。重度の虫歯は歯の神経や顎の骨まで達することもあり、悪化すればするほど痛みや治療も大変になります。歯科健診の結果が返ってきて、もし要受診となっていたら、早めに歯科へかかるようにしましょう。また、異常がなかった人も、定期的に歯科医院で検診を受けることをおすすめします。

熱中症を予防しよう

最近は日差しが強く、汗ばむような気温の日が多くなってきましたね。熱中症というと、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。



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

意識がない、応答がにぶい場合は、１１９を！

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