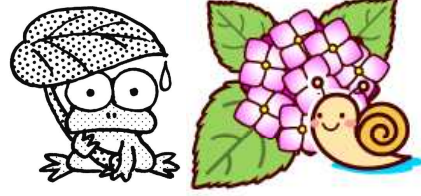


保健だより 梅雨号



令和2年7月
鳴門高校 保健厚生課
掲示用

梅雨の時期を健康に過ごそう

次第に曇りや雨の日が多く、じめじめとした季節になってきました。曇りや雨の時は肌寒く感じることもあるのに、たまに晴れると夏のような暑さ…気温の差による体調不良や熱中症に気をつけて過ごしたいですね。また、これからは食べ物が傷みやすい時期でもあります。お弁当など普段と色・味・においなどが変わりないか、また保管の方法にも注意しましょう。

☆歯と口の健康について ☆

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。本校でも6/4(木)、6/11(木)、6/18(木)の予定で歯科検診を行いました。虫歯の有無・かみ合わせ・口の開け閉め・歯茎の様子など、自分の口の中の健康について考えてみましょう。

■歯科健診時の虫歯に関する用語の説明

歯科検診を受ける時「C」「CO」等言われることがあると思います。これは歯の状態を表すサインです。乳歯、永久歯ともにこのサインを用いてチェックします。

- ◇ABCDE…乳歯
- ◇12345678…永久歯
- ◇シャセン〈/〉…健全歯（一度もむし歯にならなかったことのない歯）のことです。何本かまとめてヨコボウ〈一〉ということもあります。
- ◇マル〈O〉…処置歯（むし歯の治療が済んでいる歯）のことです。
- ◇バツ〈X〉…要注意乳歯。抜く必要があるかどうか歯科医院で診察をうけましょう。
- ◇シー〈C〉…治療の必要なむし歯のことです。
- ◇シーオー〈CO〉…初期むし歯のこと。歯みがきをしっかり行い、食生活などに注意することで自然に虫歯が治る可能性のある歯です。
- ◇ジー〈G〉…歯肉炎です。治療が必要です。
- ◇ジーオー〈GO〉…初期の歯肉炎です。しっかり歯みがきすることで治る可能性があります。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

定期検診



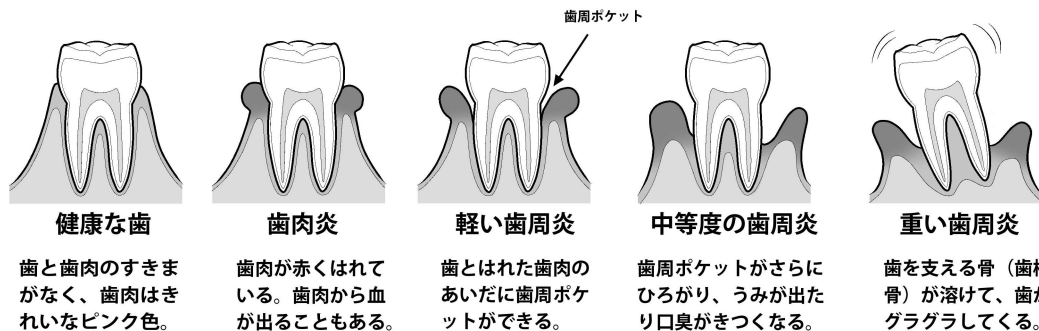
歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



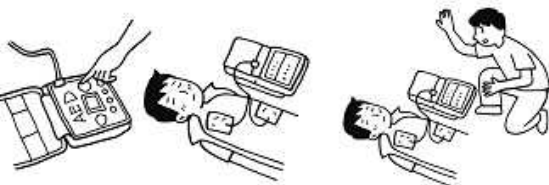
歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢(プラーク)が原因で起こります。歯垢(プラーク)に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の隙間である『歯肉ポケット』で増え、歯肉や周辺組織を壊します。



健康コラム集

AED あなたが救えるいのち 使えますか! AED

夏休みは旅行やイベントなど楽しいことが多い一方、事故が増える時期でもあり、誰でもそうした場面に遭遇する可能性があります。例えば、もしあなたのそばで人が倒れ、幸い近くにAEDが設置されていたら…いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。AED使用の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。



「もし失敗したら」と、とりわけみなさんが不安に考えがちなのが「電気ショック」ではないでしょうか。でも、AEDでは、必要なとき以外には電気が流れない仕組みになっています（自動的に判定）。正しい仕組みと手順を知っていれば、よい結果にはつながっても、悪い結果にはつながりません。知識と勇気をぜひ身につけましょう。

マスク熱中症に注意

外出の自粛により体力が低下していたり、マスクの着用で熱がこもりやすい状態になっていることから、例年以上に、熱中症にならないよう各自気をつけましょう。

- ①屋外や気温・湿度の高い場では要注意。
- ②こまめな水分補給を心がけよう。
- ③換気をしつつ、エアコン温度を調整しよう。
- ④時にはマスクを外して休憩をしよう。（他者との距離は十分にとること！）

熱中症 になりやすい条件は？

- 環境
- ・急に気温が上がる
 - ・温度や湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い



- 体の状態
- ・暑さに慣れていない
 - ・体調がよくない（病気、睡眠不足等）
 - ・肥満気味

【保健室より】

各種健康診断の後、病院を受診するよう通知をもらった人
自分で気づいていない病気が見つかることがあります。早期発見・早期治療のために、必ず医療機関を受診し、結果を学校へ提出してください！

*鳴高のAEDは、①職員室（常設・持出用）②体育教官室前
③グラウンド部室1階（製氷機の横）にあります！！

☆今から！熱中症に気をつけよう☆

「熱中症」は夏に起こるものだと思いませんか？

気温や湿度も上がって、まだ体が暑さに慣れていないこの時期から熱中症を起こす可能性があります。服装や水分補給に注意するとともに、「おかしいな？」と思ったら我慢せず、必要な処置を行いましょう。場合によっては、医療機関を受診する必要があります。



歯周病は、歯肉炎・歯周炎のことで、歯垢(プラーク)が原因で起こります。歯垢(プラーク)に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の隙間である『歯肉ポケット』で増え、歯肉や周辺組織を壊します。

だらだら食いは むし歯のもと！



実は食事のたびに、
歯の表面がとけている
ことを知っていますか？ 口の中にある
むし歯菌は、食べ物の中の砂糖をとりこ
んで酸をつくりますが、この酸によって
歯の表面からカルシウムなどがとけ出
して行くのです。でも、すぐにむし歯に
ならないのは、だ液のおかげ。だ液が酸
の働きをおさえたり、だ液中のカルシ
ウムがとけた歯を修復したりして、む
し歯が進行するのをふせいでいます。た
だし、おやつ回数が多く砂糖がいつも
口の中にあると、だ液の力が追いつか
なくなります。だから、だらだら食いを
すると、むし歯になりやすいのですね。

