



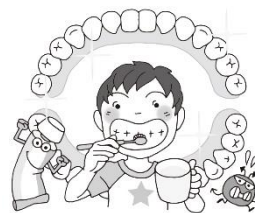
第 3 号

2024. 6. 14

五所川原高校 保健室

高校総体も終わり、早いもので1学期も半分を過ぎました。皆さん元気に過ごしていますか？1年生の皆さんは高校生活に慣れたでしょうか？

さて、少し過ぎてしまいましたが、6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」でした。歯や歯肉を健康な状態に保つことは、私たちが健康で快適に生活する上でとても大切なことです。むし歯や歯周病は全身の病気につながることもあります。自分の歯や口の中の状態を意識し、悪いところがあれば治すようにしましょう！



○五高生の歯の状態 ～今年度の歯科検診の結果から～

未受診の3年生3名を除く

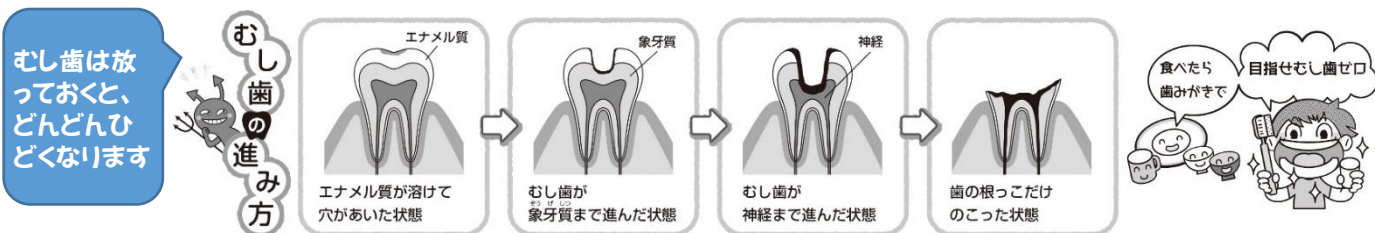
	1年生	2年生	3年生	全校
今までむし歯が1本もない者	79人(44.6%)	64人(42.1%)	40人(25.2%)	183人(37.7%)
むし歯を全部治療済みの者	74人(41.8%)	65人(42.8%)	81人(50.9%)	220人(45.4%)
現在むし歯がある者	24人(13.6%)	23人(15.1%)	35人(22.0%)	82人(16.9%)

今年度の「現在むし歯がある者」(未処置歯がある者)は**16.9%**となりました。(昨年度20.7%)学年別に見ると、

1年生:「**今までむし歯が1本もない者**」「**むし歯を全部治療済みの者**」を合わせると**86.4%**となり、良い傾向です。高校1年生から2年生へなる際に、歯の状態が悪化する傾向があるので、歯磨きを引き続きしっかりとしましょう！また、夜遅くの「ながら食べ」(勉強しながら、スマホを見ながら、ゲームをしながら…)はやめましょう！

2年生:「**今までむし歯が1本もない者**」が前年度**50.6%**から**42.1%**に減り、「**現在むし歯がある者**」も**17.5%**から**15.1%**に減りました(「**むし歯を全部治療済みの者**」が増えた)。この機会に自分の歯の健康について考えましょう。これから何十年とつきあう歯です。丁寧に歯磨きをし、むし歯がある人は早めに治療しましょう！

3年生:「**今までむし歯が1本もない者**」の人数は前年度からキープし、「**現在むし歯がある者**」も前年度**30.4%**から**22.0%**に減りました。良い傾向ですが、他学年と比較すると「**現在むし歯がある者**」が多いです。高校を卒業すると、ますます自己管理が大切になります。引き続き、歯と口腔の健康を守る良い習慣を身につけましょう！

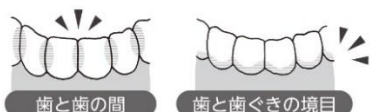


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「**毎日の歯みがき**」で歯垢をきちんと落とす！

技② **定期的にプロにも診てもらう**

やつつけ隊
秘伝のコツ



- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

熱中症に気をつけよう!!

今週は非常に気温が高くなった日もありました。まだ6月なので、これからますます気温が高い日が多くなることが予想されます。熱中症は命にも関わることがあります。熱中症予防や熱中症になったらどうしたらよいかなど、正しい知識を身につけておきましょう。

熱中症の予防

- ☆喉が渴いていなくても、こまめに水分を取る
- ☆服装を工夫する（涼しい服装、帽子の着用等）
- ☆疲れを感じたら早めに休む
- ☆睡眠を十分にとる
- ☆食事をきちんととる



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

- ◎一気に飲まず、こまめに水分補給。
- ◎ふだんの水分補給には水・麦茶など。
糖分の取り過ぎに注意。ジュースばかりで水分補給をしていると、急性高血糖となり、めまい・ふらつき、喉が渴き続ける、だるくなるなどの症状が起こる（ペットボトル症候群）。また、肥満や糖尿病につながる。
- ◎コーヒー・紅茶などカフェインが含まれる飲み物は利尿作用があるため、水分補給には適さない。飲み過ぎると逆に水分が排泄され、脱水状態となることもあるので注意が必要。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



ちょっとフラフラしておかしいなと思った段階で、無理をしないようにし、できるだけ涼しいところで休み、水分補給をしましょう。なお、水ばかりを摂っているのは塩分不足になり、けいれんなどを起こしやすくなるので、特に汗が大量に出ているときなどは、塩分も忘れずに補給しましょう。



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

夏も元気に
過ごしましょう!