

ほけん だより

2021.6.1 姿川中学校

6月の保健目標

歯の衛生に心がけよう



6月の健康診断等

日	曜	検査項目	時間	対象学年	準備等
1	火	尿検査 2 次	9:00	1次未提出者	絶対に忘れない！
2	水	内科検診	13:30～	3年	男女別で実施
3	木	歯科講話	6 校時	1 年	
9	水	尿検査 3 次	9:00	対象者	
17	木	尿検査 4 次	9:00	対象者	

5月は、好天に恵まれた中、体育祭を実施することができました。

マスクを外し走る皆さんの姿、素敵でした。顔を見ることができたのも久しぶりです。みんな、生き生きしていましたね。

...当たり前だったことが、そうでなくなって1年余り。マスク生活も当たり前になってしまいました。マスクの下でも、素敵な笑顔で辛い時期を乗り越えていきたいものです。

これから、暑さも増し、マスクが辛い季節がやってきます。熱中症予防も頭に入れながら、もう少し我慢していきましょう。



例年にない速さで梅雨入りした西日本。東日本はまだですが、例年 6/7 あたりで梅雨入りとなっていることを考えると梅雨入りも目の前。梅雨を健康で安全に乗り切る工夫をしていきましょう。



暑さ指数とは？

暑さ指数 (WGBT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。(数値は気温と異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやり取り(熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える①湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数(WGBT)が 28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、程度により「厳重警戒」や「危険」域になり、それに応じた対応が必要です。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温(参考)	暑さ指数(WGBT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。



4月に実施した歯科検診の結果、本校生徒は、むし歯がない生徒の率がどの学年も全国平均を上回る素晴らしい結果です。

特に、2年生は素晴らしい。下の表からも分かりますが、2年生は歯垢の付着、歯肉の状態においても他学年とは違い優れた結果です。きちんと、歯みがきをして口腔ケアができていることが、むし歯のないことに表れていると言えます。結果は通知してありますから、歯垢のあった人はしっかり歯みがきしてくださいね。必要に応じて歯科医に相談、指導してもらうのもよいでしょう。

%	1年	2年	3年	全校
歯垢若干付着	28.4	5.4	21.4	18.6
歯垢相当付着	0.9	0.0	1.6	0.9
歯肉要観察	0.9	0.0	1.6	11.7
CO ある人	7.6	9.5	19.8	12.5

6月4日(木)は、「むし歯予防デー」。

そして、4日から10日は、全国歯と口の健康週間です。

今年度のテーマは、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進～生涯を通じた8020運動の新たな展開～」です。

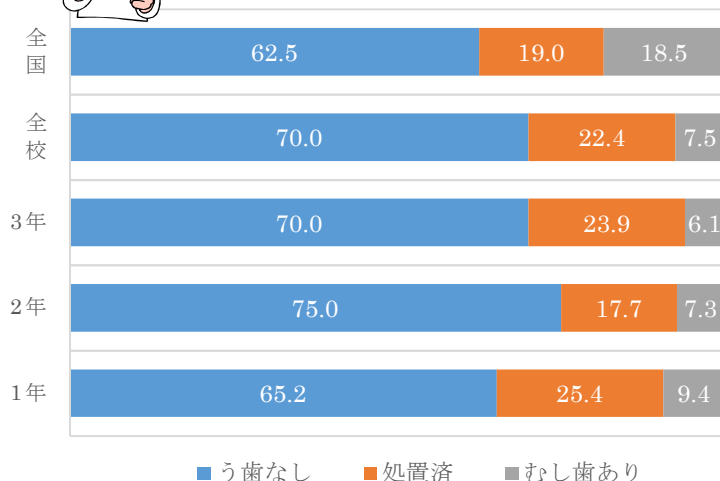
歯と口は人間が健康に生きていく力を支えるものです。ブラッシング等による日々のメンテナンスはもちろんのこと、歯科医院での定期的な検診や必要に応じた治療といったケアを受けることが重要になってきます。

健康生活を送る上で欠かせない歯と口を健康な状態に保ち、一生自分の歯でおいしく食べていきたいものです。

おいしく食べて、豊かな人生を送りましょう。



歯科検診結果



■ う歯なし ■ 処置済 ■ むし歯あり

with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除

セルフケア



洗口

舌みがき

みがき残しの 要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがき習慣ができるといいですね。

