

# ほけんだより

平成27年6月29日 川越市立富士見中学校 保健室 No. 3

## 「歯と口の健康を守ろう」

4月の定期健康診断の結果から、むし歯が見つかった人は29名で7.6%。全くむし歯がない人と治療済みの人をあわせると352名で92.4%を占めています。むし歯が見つかった人も、今そそそと“治療済み”の用紙を提出してくれています。

**富士見中は、今年も“全員むし歯治療100%！”をめざします。**

むし歯は自然には治らずひどくなる一方…。力を発揮しなければならぬときに、むし歯で自分の力が出し切れないのでは、残念すぎますね。健康診断でむし歯が見つからなかった人も、新しいむし歯の発生に気をつけて、歯みがきをしっかりしましょう。

また、歯と一緒に歯肉もやさしくブラッシングして、歯肉の病気にも注意しましょう。

歯周病は、歯と歯肉の間のミズにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクがいをするのもGOODです！

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯肉が赤くブヨブヨ…  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯みがきと出血する…

## 「保護者のかたへ」

### — 「日本スポーツ振興センター」へ全員加入しました —

学校生活の中でけが等をして医療機関を受診したら、担任や部活動顧問、または保健室までお知らせください。手続き用の書類をお渡しします。

### ★ 川越市子ども医療と日本スポーツ振興センター

学校生活でのけがの受診費用(保険診療で自己負担金額 1,500円以上のとき\*)は、川越市子ども医療を使わずに、日本スポーツ振興センターの手続きをするようお願いいたします。

\*注)1,500円未満のときは子ども医療をご利用ください。

### — 登校前の健康観察(体と心の両面)を —

気温差も大きく、体調を崩しやすい季節。そして疲れも出やすい時期です。がんばることはもちろん大切ですが、“がんばり過ぎない”こと。そして“時間の使い方をより工夫すること”のアドバイスをお願いいたします。

### ★ 安全で楽しい水泳学習のために…

朝、体温を測り、お子さんの健康チェックをお願いいたします。

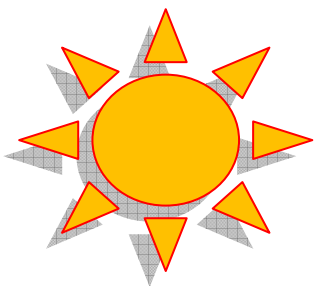
保護者の健康CHECK!

安全で楽しい水泳の授業のために

1. 顔色は普通ですか？  
2. 睡眠は十分にとれましたか？  
3. 朝食はしっかりと食べましたか？  
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

5. 下痢はしていませんか？  
6. ジュクジュクした傷はありませんか？  
7. 爪は短く切っていますか？  
8. 熱はありませんか？

保護者の方のご協力をお願いします！



## 熱中症に

気をつけよう!!

### 熱中症予防のポイント

熱中症はふだんから気をつけておくことでふせげます。

#### ◎規則正しい生活をする

寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。

#### ◎外出するときは暑さを避ける

帽子や日傘で日射しをふせぎましょう。

#### ◎こまめに水分と塩分を補給する

汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

#### ◎急に暑くなったときは注意する

激しい運動などは避けましょう。



## 熱中症になりかけたら…!?

熱中症になりかけたら、すぐに次のことを行いましょう。自分だけでなく、部活の仲間や家族、友達のためにも、ぜひ覚えておきましょう。

### ① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。

### ② 衣服をゆるめて休む

剣道の胴着など、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。

### ③ 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。氷や冷たい水がないときは、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を当てます。



### ④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。

