

# 6月ほけんだよ!

大社高校保健部



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる日が多いですね。その一方で、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときで衣服を調節して、体調管理に努めましょう。

## ～歯と口の健康について～



全学年歯科検診が終了しました。受診が必要な生徒には、6月末に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付します。受診して、必要な治療を受けましょう。

大社高校生の結果は・・・

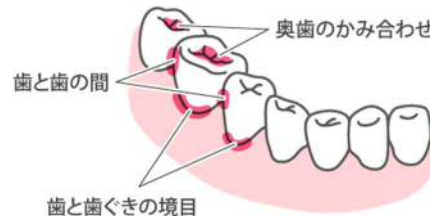
むし歯がある人	31.7%
歯肉の状態が良くない人	37.9%
歯垢の付着がある人	19.1%



歯垢（プラーク）とは、食べかすではなく“細菌のかたまり”です。水でうがいをしてだけでは取り除けません。歯垢を放っておくとむし歯や歯周病、口臭の原因になります。

歯肉炎の疑いのある生徒が3割以上いました。歯肉炎を発症すると、歯ぐきが赤く腫れ、歯ぐきから出血しやすくなったりします。そのまま放置していると、最終的には、歯が抜ける“歯周病”を引き起こします。

歯肉炎は、歯垢や歯石の蓄積によって起こります。右図のような磨き残しに注意して、丁寧な歯磨きをしましょう。また、歯科医院で定期検診を受けましょう。



## 「万全」で臨む!

## 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 雨の日の自転車のスリップに注意!

雨の日は視界も悪く地面もぬれているので、登下校時の自転車での事故が多くなってきます。特に、浜山公園の坂でスリップし、転倒してけがをする生徒が毎年たくさんいます。

今年度はすでに5件も通学路での自転車の事故が起こっています。

このうち3件は頭部の打撲等により、医療機関を受診しています。ヘルメットを着用する、坂ではスピードを出しすぎないようにする、あるいは坂では自転車から降りるなど、雨の日などの地面がぬれているときの自転車の運転には十分注意しましょう。

