

ほけんだより 6月

雨の多い季節になりました。暑いと思っても、雨が降ると、急に寒くなることもあります。この気温差に、体調を崩さないよう、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

5月は体育大会後、インフルエンザにかかってしまう生徒が何人かいました。「この時期に？」と驚きましたが、体力が落ちて、かかりやすくなっていたのかもしれない。今週は、インフルエンザも落ち着きました。

平成30年6月7日

厚木市立睦合東中学校

6月の保健目標

歯を大切にしよう

5月の保健 (養護の先生がかかわったもの)

内科的なもの：100人 (昨年57人)

外科的なもの：41人 (昨年44人)

うち部活8人



*初めての体育大会の練習で疲れてしまったり、インフルエンザの流行があったりと、1年生の体調不良者は51人ありました。

体育大会当日のけがは、昨年と変わらず、10人。部活動のけがは8人。ほとんどが打撲でした。

6月の過ごし方で熱中症対策

本来、蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだづくりの準備期間。

からだ暑さに適応していくと、

- ・皮ふの血液量が増えやすい。
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる。
- ・体温が上がりにくい。
- ・水分補給で回復しやすい。



⇒熱中症になりにくい

6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすくなります。

右の表は、学校管理下における熱中症に対して医療費を支給した件数です。これから運動部は注意が必要です。朝食抜き、病欠明けは発症しやすいので体調を整えて活動しましょう。



平成29年度学校管理下における全国中学生の熱中症の発生状況

運動の種類		熱中症(人)
水泳		10
器械体操		5
陸上		293
球技	サッカー、フットサル	155
	テニス (含ソフト)	214
	ソフトボール	53
	野球 (含軟式)	173
	バレーボール	130
	バスケットボール	183
	卓球	41
	バトミントン	49
その他		31
武道等		77
準備運動等		104
その他		12

*平成29年度 独立行政法人スポーツ振興センター調べ



睦合東中学校では、6月4日～8日に「ブラッシングウィーク」として、給食後の歯みがきの呼びかけを保健委員が行なっています。歯をきれいして、素敵な笑顔を作りたいですね。

歯の2大疾患 なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける

むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

歯を守りたい人のQ & A

Q：歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A：歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



Q：歯周病菌ってどこにいるの？

A：歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの中の溝に多くいます。歯周病が進むと、歯周ポケットの溝も深くなります。歯ぐきをみがくときは歯と歯ぐきの境目もしっかりとみがきましょう。

