

ほげんだより

令和6年6月7日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.5

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



4月25日に歯科検診を実施しました。(欠席生徒は6月20日に実施予定) 結果を5月に配付しましたが、むし歯や口腔内の異常があった人は治療をはじめていますか? むし歯は、一度なると自然には治りません。ひどくなるほど治療の回数も治療費も増えますので、早めに受診しましょう。

歯周病は 歯を失う原因 No.1

軽症			重症
①  歯垢が多く付着 歯ぐきが赤く腫れ始める	②  腫れがより大きくなる 骨が溶け始める	③  歯が動き始める においや出血もある	④  歯茎が化膿する 骨が溶けて歯が抜ける

高校生になると、生活習慣が大きく変わります。部活やアルバイトなどで疲れがたまると、唾液の分泌量が減ったり、つい歯みがきを忘れたりして、歯周病になりやすい状態になります。人生100年時代、歯の健康を保ちしっかり食事を食べることで、全身の健康をより長く保つことにつながります。

歯周病にならないための2つの技

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

- 歯並びの悪い場所は特に丁寧にみがく
- 歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを45°の角度であてる

技◆定期的にプロにも診てもらおう

- 自力では落とせない汚れ(歯石など)は歯科でケア

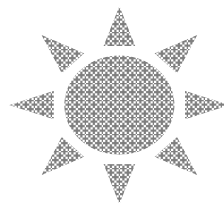
あなたの口は
大丈夫?

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

そろそろ、熱中症対策を意識しましょう！



6月は夏に向けて気温が上がっていく時期です。夏本番を迎える前に、熱中症対策の準備をしておきましょう。夏服の用意はいいですか？ 水で濡らして冷えるタオルや保冷剤など、学校でも使えるグッズがないか確認してみてください。一番大切なことは、睡眠・栄養・運動習慣で体の調子を整えておくことです。涼しいうちに、意識して体を動かすようにしてください。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



知得！

感染症

～その3 水痘(水ぼうそう)～

＜感染経路＞ 空気感染、飛沫感染、接触感染

＜潜伏期間＞ 14～16日

＜症状＞ ・発熱、食欲不振、軽い頭痛、発疹(体、首～顔面が多いが、全身に出ることもある)
・まれに重症化(脳炎、肺炎など)

発疹の出始めは赤く、かゆみや痛みがあり、じんま疹やニキビに間違えることがあります。時間とともに発疹の数が増えますので、「おかしいな？」と思ったらすぐに受診しましょう。



●水痘(水ぼうそう)は、かかったあとがやっかいです。

帯状疱疹

＜症状＞

- ・皮膚の痛み、違和感
- ・帯状の発疹
- ・左右片側だけ

治ったあとも、ウイルスが神経の中にひそんでおり、体調不良や加齢で体力が落ちた時に悪さをします。重症の場合は、入院が必要なこともあります。



80歳までに3人に1人はかかる！

帯状疱疹の他にも、皮膚に跡が残ったり、妊婦が感染すると、赤ちゃんに先天異常が出ることもあります。

R6.4現在 定期接種のタイミング

1～2歳の間に2回接種する

(1回目と2回目は3ヶ月以上あける)

※50歳以上は「帯状疱疹」の予防接種も検討しましょう。(重症化予防のため)