

# ほけんだより がっ

2021年6月1日(火) さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

5月の中旬くらいから気温がぐんと上がり、全国での熱中症に関する報道を多く耳にするようになりました。これから夏にかけて、気温だけでなく湿度も高くなり、さらに熱中症の危険性は高くなります。こまめに水分を補給し、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 6月の保健目標 歯・口の健康を考えよう

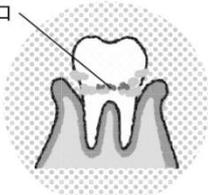
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です



✿ 歯周病について知ろう ✿



歯周病は歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によっておこる病気で、歯肉の炎症による出血・腫れを特徴とする「歯肉炎」と、歯を支えている歯槽骨が破壊される「歯周炎」に分けられます。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
 <p>歯垢 (プラーク)</p>	 <p>歯石</p>		
歯肉が腫れて 歯周ポケットが 深くなり始める	歯周ポケットが もっと深くなる	膿がたまって 歯肉が強く腫れる	歯全体が グラグラする
骨（歯槽骨）は まだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた 感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり 溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨は ほとんどない ・歯が動くため、物が 噛めない ・口臭が強くなる

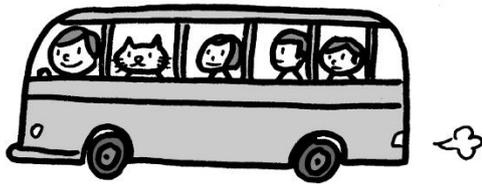


予防法は？



まずは正しい歯みがきで歯垢を取り除くことが必要です。歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスや歯間ブラシを使うことも有効です。

また、歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに進行してしまふことがあります。日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするようにしましょう。



## British Hills におむけて ～有意義な3日間にするために～

2年生は、6月2日（水）～4日（金）に、宿泊行事である British Hills での活動があります。慣れない環境での生活や活動で体調を崩しやすくなりますので、その前から体調を整えておく必要があります。今から生活リズムを整え、British Hills にむけて心と体の準備を始めましょう。

### ① 生活リズムを整えよう

- \*夜更かし、朝寝坊は乗り物酔いと便秘、食欲不振の原因となります。睡眠をたっぷりとり、早寝早起きの習慣をつけましょう。
- \*一日3食規則正しく取り、暴飲暴食は慎みましょう。
- \*毎日排便の習慣をつけましょう。
- \*一週間前から、健康記録票の記入があります。忘れずに行いましょう。



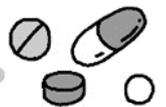
### ② 病気やけがについては、病院に相談しておこう

- \*現地は病院まで最低でも40分くらいかかります。  
「実は数日前から具合が悪かった」「痛いと思っていたけど様子を見ていたら現地で悪化した」などということがないよう、体調について気になることがある人は、早めに医療機関に行き、参加の仕方や現地での生活について医師の指示に従ってください。



### ③ 現地では…

- \*現地でも、自分の体調管理は自己責任です。睡眠、食事、水分補給、服薬等、しっかり自己管理しましょう。
- \*薬を人にあげたり交換したりは絶対にしないでください。アレルギーや体質によって、命の危険に及ぶことがあります。



## 健康診断の結果をお返ししています

各検査・健診等で異常の疑いがあった人には、結果のお知らせを渡しています。学校生活をすこやかに送れるよう、早めに受診し必要な検査や治療を受けてください。特に、眼科、耳鼻科で異常が見つかった人は、水泳学習が始まる前に必ず受診してください。

なお、異常なしの場合は、特に通知はしていません。

