

ほけんだより

篠山中学校 保健室

あさって6月1日(木)は、
歯の検査です



むし歯はないか、歯ならびやかみ合わせはどうか、歯ぐきは腫れていないか、歯はきれいにみがけているかなどを調べます。

【注意すること】

●記録用紙を事前に配付します。

忘れないように「学年・組・名前」を書いて検査会場に持参し、記録係の先生に渡します。

●検査前 給食の後は、必ず歯をみがきましょう！

あさっては、歯フラスコを忘れずに持ってきます！

→歯に食べかすがついていたら、正しい検診ができません。 ※歯みがき粉は使わなくても大丈夫です。

●検査の順番がくるまでは、静かに待ちます。

→歯医者さんが言われる皆さんの歯の様子を記録用紙に記入します。このとき騒がしくしていると聞き取ることができません！

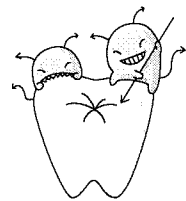
●検査の順番がきて、名前を呼ばれたらはっきりと返事をします。



●歯をみてもらうときは、「お願いします。」と言って大きく口をあけて、奥歯までしっかりみてもらいます。 ※あいさつを忘れないように！

よく聞いておいてください！ 自分の歯の様子

- ★ C (シー) : むし歯
- ★ CO (シーおー) : むし歯になっているかもしれない歯
- (まる) : 治療した歯
- ★ G (ジー) : 歯ぐきが腫れていること
- ★ GO (ジーおー) : 歯ぐきが腫れかけていること



★がついているところや「2」と言われた人には、歯の検査の結果のお知らせの用紙を配ります。歯医者さんへ行くときは、この用紙を忘れないように！



平年より気温が高い日があり、そのせいかな？最近体調を崩して保健室に来る人がいつもよりたくさんいます。食事や睡眠は十分ですか。疲れをためていませんか。暑さ対策の水筒や帽子を忘れずに用意できていますか。自分自身でできる”暑さに負けない、体調を崩さない”対策や工夫をしましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



からだに急な暑さに対応できず、体温調整がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、風通しの



悪い体育館や場で行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです



- 手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ
- こむら返り ●気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。



さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む ●吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!



Q. 水分補給は、のどが渇いてからでいい?



のどが渇いたと感じたときには、からだの水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。



Q. 衣服の色や形は、関係ない?



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。からだの熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

