



保健だより 6月号

令和5年 6月28日
東播工業高校 保健室

明日、歯科検診があります

- ・登校前に、丁寧に歯磨きをしてきましょう。
- ・歯科医の先生に挨拶はしません。(感染症対策です)
- ・2つの用紙(「健康診断票」「健康状況調査票」)を、歯科衛生士さんへ渡しましょう。



学校歯科医 井堂信二郎 先生をはじめ4名の歯科医と歯科衛生士の方々が
検診を担当していただきます。マナーを守って礼儀正しく検診を受けましょう。



歯科検診で使われる「歯科用語」

C(シー) …未処置歯	虫歯があり、治療が必要な歯 「C」は“caries(カリエス)”という英語の頭文字をとったものです。
O(マル) …処置歯	すでに虫歯の治療をしている歯、または現在虫歯を治療中の歯
△(サンカク) …喪失歯	虫歯が原因で失った歯
CO(シーオー) …初期虫歯	虫歯になりかけている状態で、そのまま放置すると虫歯へ進行する。 歯磨きの徹底やフッ素の活用により、健康な歯に戻すことができる。
GO(ジーオー) …歯周疾患要観察者	歯肉炎が認められるが、歯石がついておらず、適切なブラッシング等で 改善が見込まれるもの。

「歯肉炎」とは?

↓Oには漢字、ひらがな、カタカナ文字が入ります。

歯肉(歯ぐき)に ①OO が起き、はれたり血が出たりする病気です。放っておくと
②OO 化します。歯肉炎の原因となる
③OO(OOOO) を隅々まで磨き落とす
ことで予防することができます。

健康な歯ぐきは ④OOO色、歯肉炎の歯
ぐきは⑤Oくて ⑥OOOO しています。



答え ①炎症 ②重症 ③歯垢(プラーク)
④ピンク ⑤赤 ⑥プヨプヨ

なんどもおさらい!

歯みがきのキホンクイズ

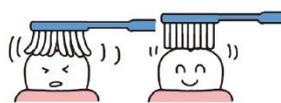
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ①歯ブラシを小きざみに動かす
- ②歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ①できるだけ強く
- ②力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ①大きめのものがみがきやすい
- ②小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ①毛先が開いてきたとき
- ②毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ①毛先のはばいっぱい
- ②毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

熱中症を予防しよう

「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。

水分摂取のポイント

- ・1日に1.2L程度
(大量発汗時を除く日常生活に必要な量、食事を除く飲料として摂取する量)
- ・1回にコップ1杯程度
- ・こまめに飲む
- ・のどが渇く前に飲む
- ・汗をたくさんかく時は特に、塩分も摂取



!! 最近、熱中症のような症状で保健室に来る人が急増しています。「朝ごはんを食べてない」「こまめに水分をとってない」人が多いです。熱中症予防に ① 〇分 ② 〇分 は欠かせません。これからの暑い季節に、これらを摂取せずに登校するのは危険です! 必ず朝食を食べてきましょう。 食べられない時は、スポーツドリンクを飲んでみましょう。 答え ①水 ②塩

食中毒を予防しよう

つけない

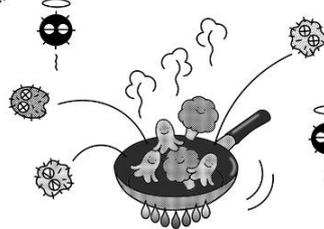


手も食器も清潔に。

夏のお弁当

食中毒に
気を付けよう

やっつける



かおつちょうり
加熱調理を。

増やさない



お弁当は冷めてから
保冷剤のかわりに
凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

残さない



菌、見えたらいのにね...

残り物は食べない。

見えない



菌
に注意!