

ほけんだより



平成27年5月29日
群馬県立前橋南高校
保健室 発行 No.2

☆健康診断はまだ続きます！！今後の予定は・・・

月	日	曜	時間	項目	該当学年
6	2	火	13:30～	貧血検査	2年女子
	4	木	13:35～	耳鼻科検診	1年生、2, 3年希望者 <div style="border: 1px dashed red; padding: 2px; display: inline-block;">担任か保健室まで 申し出てください。</div>
	11	木	9:00～	歯科検診	3年、2年1, 2, 3組
	15	月	登校後回収	尿検査 最終予備日	未提出者、再検査者
	17	水	13:35～	内科検診	3年
	18	木	9:00～	歯科検診	2年4, 5, 6組、1年

※心臓検診・貧血検査・胸部X線(予備日) : 7月6、7日 8:00～15:00

群馬県健康づくり財団

◎検診や検査で、疾病異常の疑いや詳しい検査が必要な人には、**受診のおすすめ**を渡しています。
それもらった人は、早期に医療機関を受診し、適切な治療・指導を受けましょう。また、受診を済ませたら、**受診報告書を忘れずに提出**してください。

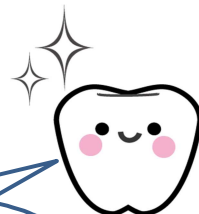
歯と口の健康週間 6/4(木)～6/10(水)

みなさんは、「はちまるにいまる8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？これは、**80**歳になっても**20**本の自分の歯を保つように心がけようという運動です。

人間の寿命は、平均78歳～85歳ですが、歯の寿命は、50～60歳だと言われています。寿命を終えるまでに、自分の歯ではなくなってしまう人が多いということがわかりますね。これは、歯や口の健康への意識が薄かったことが要因とされています。

歯や口の健康は、心身のバランスと健康のバロメータです。食べ物を食べる時、話をするときなど、歯は大きな役割を果たしていますね。歯がなければ、食べ物もおいしく食べられませんし、話をすることもできません。また、スポーツをする時にも、歯は重要な働きをしています。スポーツの場面でこそぞという力を出したいとき、人間は自然と歯を食いしばっています。その時に、むし歯があったりかみ合わせが悪いと、発揮できる力が減少してしまうことがわかっているのです。野球のイチロー選手は、あるインタビューで「歯みがきは、**朝1度、練習後のシャワーで1度、寮に帰って1度、夕食後1度、晩の練習後1度、**みがいている。」と答えています。1日に5回も歯みがきをしているそうです！！それくらい、スポーツ選手は歯を大切にしているのです。

みなさんの歯は健康ですか？6月に歯科検診がありますので、自分の歯の状態を確かめてみましょう。



裏面も読んでね☆

覚えよう！ 歯科検診用語の意味

歯科検診の時、歯科医の長島先生が、数字やアルファベットを口にしていないことに気づいている人はいますか。意味を知らない人は何のことだろう・・・と不思議に思いますよね。実はこのような意味があるのです。

< 歯並び・かみ合わせ・あごの状態 >

0・・・問題なし 1・・・要経過観察 2・・・要受診

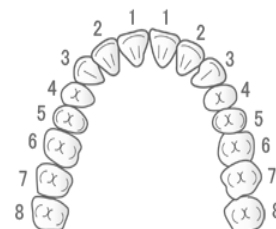
< 歯垢の状態 >

0・・・ほとんど汚れの付着なし 1・・・少し汚れが付着している
2・・・相当汚れが付着している



< 歯・歯肉の状態 >

- ◆ 1～8までの数字・・・永久歯の番号。(乳歯はA～E)
- ◆ 「/」(斜線)・・・現在歯。健康な歯。
- ◆ 「○」(丸)・・・処置歯。治療済みの歯。
- ◆ 「C」(シー)・・・う歯。(むし歯)
- ◆ 「G」(ジー)・・・歯肉炎。歯科医での治療が必要。
- ◆ 「CO」(シーオー)・・・要観察歯。むし歯になりそうな歯。
- ◆ 「GO」(ジーオー)・・・歯周疾患要観察者。軽度の歯肉の炎症がある。
- ◆ 「ZS」(ゼットエス)・・・歯石。歯科医での処置が必要。



熱中症に注意しよう！

この頃、夏のような気温が高い日が多くなっていますね。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起りやすくなりますので注意が必要です。

こまめに水分補給！

運動前・運動中・運動後に必ずコップ1杯程度の水分をとりましょう。室内にいるときも水分補給を忘れずに！炭酸飲料や甘いジュースではなく、お茶か水（またはスポーツドリンク）にしましょう！

特に注意！

- 気温・湿度が高く 風が吹いていない日
- 寝不足
- かぜ気味
- 朝食を食べていない
- 生理中

おかしいなと思ったら無理をしない！

熱中症は命にも関わります！まだできそうだと過信せず、涼しい場所で休みましょう。

熱中症が疑われたら・・・

- ① 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる。
- ② 体温を下げる
 - ・ 氷のうを脇の下や首元にあてる。
 - ・ 体に水をかけてうちわ等で仰ぐ。
- ③ 水分補給 自力で飲める状態であれば水分を補給する。

→ 自力で飲めない、意識が低下していたらすぐに救急車を呼ぶ！！

