

Life~命・生活・人生~

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.5
令和元年6月7日(金) 文責:西野

6月の保健目標
歯と歯ぐきを
大切にしよう!

中体連までちょうど1ヶ月となりました。これからより部活動に力が入ってくると思いますが、本番までケガのないようにしっかりとウォーミングアップをしてから練習に励み、練習後は必ずクールダウンをしましょう。ケガの予防だけでなく、疲労の蓄積予防にもなります。暑い日も続いています。各自熱中症にも気をつけて、進んで体調管理していきましょう。



この症状、熱中症かも…? どんな手当てをすればいいの…?

熱中症は重症度によって呼び方が異なります。

WBGT (熱中症指数) を計測し始めました。
昇降口に設置されているので、随時チェック!

〈熱失神〉

気分が悪い、ボーッとする
めまい、立ちくらみがある

- 風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動する。
- 衣服をゆるめる。
- 足を高くして仰向けに寝かせる。

〈熱けいれん〉

手足のしびれがある
筋肉のこむら返りがある

- 塩分を含んだ飲み物を補給する。
(スポーツドリンクや経口補水液)



〈熱疲労〉

頭ががががする、吐き気
嘔吐、体のだるさ、意識が
なんとなくおかしい

- 涼しい場所に運び、衣服をゆるめる。
 - 水分・塩分を補給する。足を高くして寝かせる。
 - 体を冷やす (首、脇、足のつけ根に氷をあてる)
- ※自力で水分が飲めない場合は、病院へ!



〈熱射病〉

意識がない、体が熱い
まっすぐ歩けない
呼びかけに対して返事が
おかしい

- すぐに救急車を呼ぶ (119番通報)
- 体を冷やし続ける (首、脇、足のつけ根に氷を!)
- 意識がない場合は気道確保のため、横向きにする。



歯っぴーコラム

★裏面に保健体育委員が作成した歯みがき強化週間のお知らせがあります!★

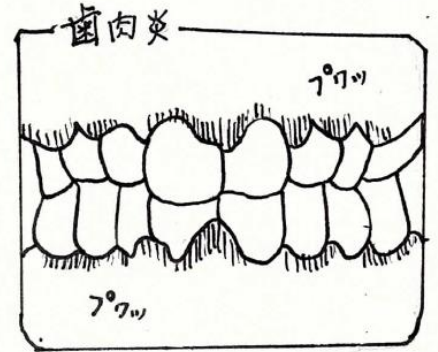
皆さん、歯ブラシってどのくらいの頻度で取り替えていますか?気づけば1年近く替えないという人もいるのでは?毛先が開いた歯ブラシは効果的に歯垢を落とすことができません。今すぐ歯ブラシをチェックしてみましょう。1ヶ月に1回を目安に歯ブラシを交換すると良いと言われています。

～6/10～6/16は、**歯みがき強化週間**です～

作成者 保健体育委員会

そもそも... **歯みがき**は、どうして必要?

- 歯をみがかないでいると、口内で細菌が増え、歯や歯の周りの歯ぐきを攻撃します。すると、歯肉炎や歯周炎といった「歯周病」の原因になるので、歯みがきで、予防する事が必要になってきます。

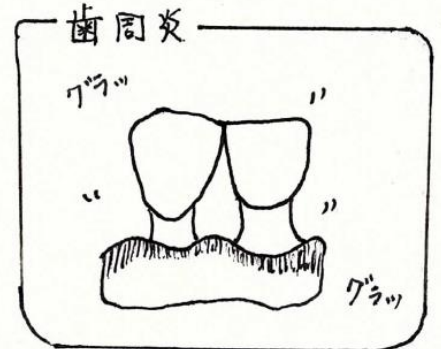


歯肉炎

- 歯ぐきが、赤く、はれ上がって、血が出たりする病気。

歯周炎

- 歯を支える骨が、溶け出して、歯が、抜けたりする病気。



正しい歯のみがき方のポイント

- 歯によって、歯ブラシの使う部分を、使いわけます。
- 強くみがきすぎると、歯ぐきなどを傷つけて、しまう原因になるので、やさしく、みがいて下さい。
- 鏡を使って、1本1本チェックして、丁寧にみがきましょう。



伊豆の国市 歯みがきマスコット

～歯みがきカレンダーを、開始します～

- 朝と夜、きれいに歯をみがいたら、「ハーミー♥」に色をぬって下さい。
- 6/17に保健体育委員が回収します。
- 家の人や友達、兄弟に、はげましメッセージを書いてもらって下さい。

