

# ほけんだより 6月

Ver.3

梅雨が明けるのももう少しかとは思いますが、6月は体調の悪い人が多かったですが、テストもあり、テスト後の疲れもあれば、真夏日のような暑さに体がついていかなかったのかもしれないですね。7月に入れば暑さ対策もより大事になってくると思います。一方で、念願の夏休みも近づいてきますよ。元気よく過ごすことも目標の一つとして、日々の生活を送ってほしいと思います。



前月号の次回予告にも示しました歯の健診ですが、悪い歯を改善できた人もいれば、昨年と変わらない人もいました。「自分は虫歯がなかったから関係ない」といったお話ではありません。歯磨きが習慣化している人でも、気を抜けば簡単に「CO」といった歯ができますよ!

ちなみに「CO」はどんな歯の記号か知っていますか? 健診のときに直接伝えた人は、覚えてもらっていると思いますが、「虫歯になりかけの歯」です。「C」はむし歯のことですので覚えておきましょう。本校の中等部ではフッ化物洗口を取り入れていますので、歯をより強くできるようバリアをはるようになっていますが、習慣化された歯磨きをしていないとまったく意味がなくなります。

中1

	1年前(小6)	今年の健診
特になにもない	23人 →	25人
むし歯になりかけの歯がある	4人 →	3人
むし歯がある	3人 →	1人
歯こうがついている	1人 →	2人
歯肉に炎症がある	2人 →	0人
むし歯、歯肉、歯こう	0人 →	2人
すべてに指摘があった		
前年度と比べて... ↓		
もともと健康な歯だった		18人
悪い歯があったがよくなった		6人
悪い歯がなかったができてしまった		1人
虫歯ありのままor 追加でできた		7人

高1

	1年前(中3)	今年の健診
特になにもない	10人 →	13人
むし歯になりかけの歯がある	1人 →	4人
むし歯がある	3人 →	2人
歯こうがついている	4人 →	1人
歯肉に炎症がある	2人 →	1人
むし歯、歯肉、歯こう	2人 →	1人
すべてに指摘があった		
前年度と比べて... ↓		
もともと健康な歯だった		7人
悪い歯があったがよくなった		6人
悪い歯がなかったができてしまった		4人
虫歯ありのままor 追加でできた		5人

中2

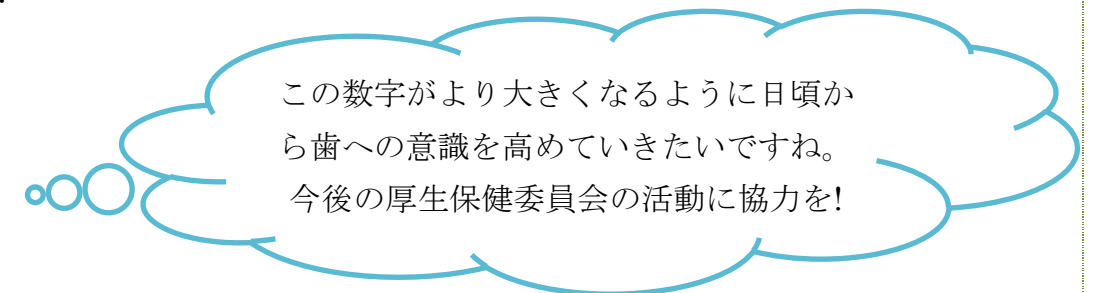
	1年前(中1)	今年の健診
特になにもない	33人 →	34人
むし歯になりかけの歯がある	6人 →	4人
むし歯がある	3人 →	4人
歯こうがついている	6人 →	3人
歯肉に炎症がある	0人 →	2人
むし歯、歯肉、歯こう	1人 →	1人
すべてに指摘があった		
前年度と比べて... ↓		
もともと健康な歯だった		25人
悪い歯があったがよくなった		9人
悪い歯がなかったができてしまった		7人
虫歯ありのままor 追加でできた		7人

高2

	1年前(高1)	今年の健診
特になにもない	11人 →	10人
むし歯になりかけの歯がある	3人 →	3人
むし歯がある	1人 →	2人
歯こうがついている	0人 →	0人
歯肉に炎症がある	0人 →	0人
むし歯、歯肉、歯こう	0人 →	0人
すべてに指摘があった		
前年度と比べて... ↓		
もともと健康な歯だった		9人
悪い歯があったがよくなった		1人
悪い歯がなかったができてしまった		2人
虫歯ありのままor 追加でできた		3人

歯の健診結果を見て、どのように感じましたか? 1年前と比べて良くなったと言える人もいますが、全体的にはどうでしょうか?

- 中1 70%の人が健康な歯
- 中2 72%の人が健康な歯
- 高1 60%の人が健康な歯
- 高2 66%の人が健康な歯

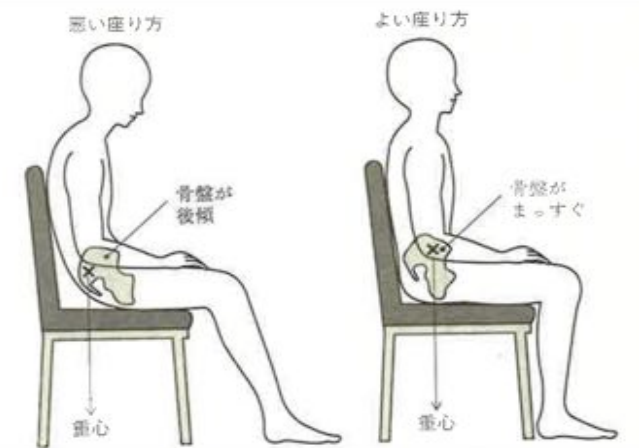


## 学校歯科医の先生からのコメントとして・・・

全体的にむし歯が多いというよりも、むし歯がない人は全くないしキレイ。一方でむし歯がある人はとことんあるといったようにスパッと分かれている印象があるとのことでした。また高等部の人たちがキレイに歯のブラッシングができていく傾向があるとのことでした。

## 保健室から気になる一場面

授業の様子を見ると気になることがあるのですが、無意識に机に向かう姿勢がだらーんとしていませんか? 私も少し猫背のくせがあり歩き方に注意が必要なのですが、座っている時は姿勢を意識して椅子に座るようにしています。(もちろん歩いている時も意識してますので、猫背であれば注意を)。授業中この姿勢は、疲労感を増加させ、集中力を低下させます。まずは姿勢からというのは自分自身が疲れをためない秘訣でもあるわけです。悪い姿勢からくる体調不良もありますのでまずは姿勢をみつめなおすことから考えましょう。



## 暑さへのからだのならし方 ~「暑熱順化」って?~

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



**ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく**  
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



**ならし方 その② 運動をする**  
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかささないようにしましょう。



**これも大事! 体力をつけておく**  
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。