

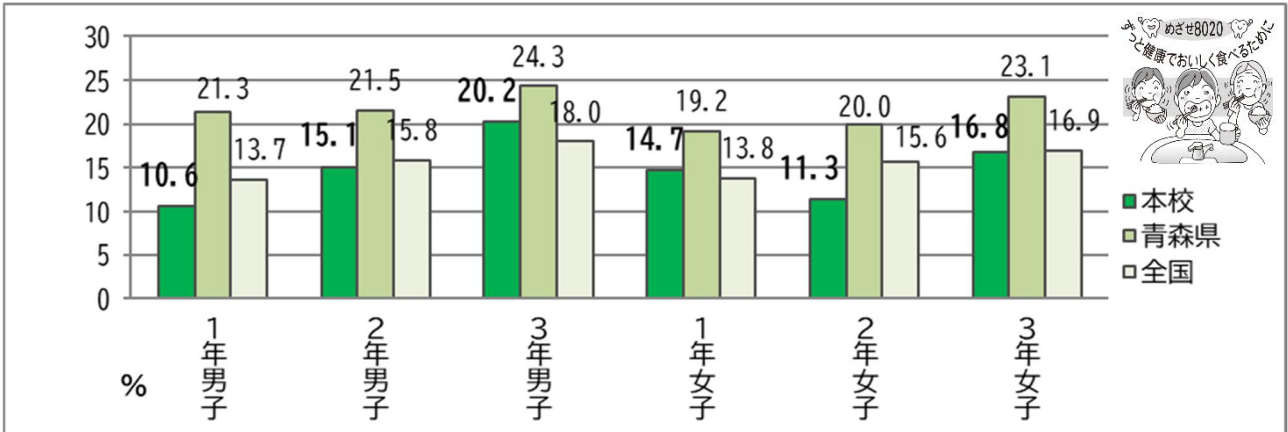
ほけんだより 6月

三沢高等学校 保健室
令和5年6月28日(水)

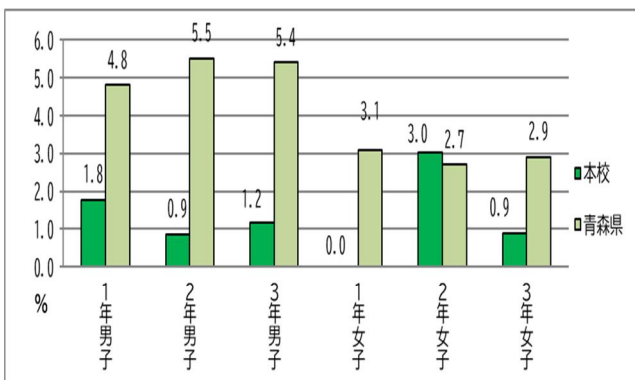
～歯科検診結果より～

〈未処置歯のある者の割合〉

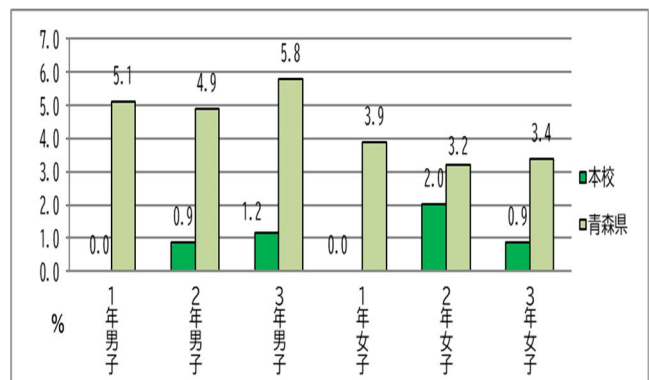
歯科受診や経過観察が必要な場合は、既に通知を配布しています。
磨き残しやすい下顎前歯の裏側や歯と歯肉の境目、奥歯の溝などは特に歯並びや歯の形状に合わせてブラッシングしましょう。やわらかめの歯ブラシを使って、鉛筆持ちで軽めの力で1本ずつ細かく磨くことがコツだそうです。



〈歯垢の状態-相当付着の者〉



〈歯肉の状態-専門医による診断が必要な者〉



歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



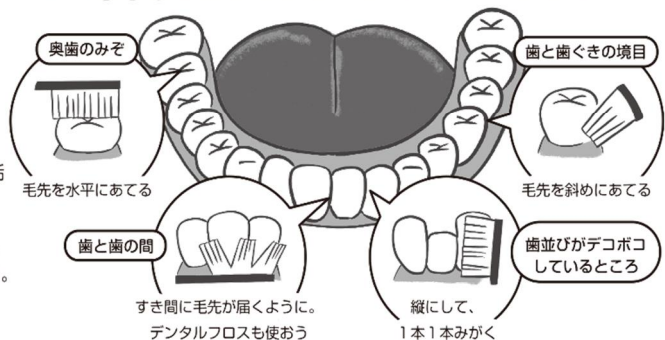
すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

▲みがき残しやすい場所 とみがき方



☆7月のスクールカウンセラー来校日☆

7月 5日(水) 13:00~16:00

21日(金) 9:00~12:00

*スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談を希望されるときは、日程を調整しますのでお知らせください。



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきが歯垢を取る何よりも大切です。

「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。

参考にしよう！環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省の熱中症予防情報サイトでは、青森県の22地点の暑さ指数(WBGT)の実況と予測を見ることができます。22地点の中には、三沢、十和田、野辺地、六ヶ所、八戸もあります。スマートフォンからも見ることができます。（参考：環境省の熱中症予防サイト）

※6月29日（木）は、気温・湿度ともに高くなる予報です！
熱中症対策を十分にしておいて、体育祭に参加しましょう！！

体育祭の救護所は本部の隣に設置します！

体育祭実施中は、けがや体調不良の応急処置は体育祭会場の救護所で行います。本部（旗掲揚台前）の隣に設置します。

体育祭で転んで擦り傷を負った場合は、傷の土汚れなどを水道の水でしっかり洗ってから救護所（本部隣）に来てください。



〈体育祭当日各自用意するもの〉

□飲み物（多めに用意しましょう）

□タオル（自分のタオルを用意！）

必要に応じて… □帽子 □保冷作用のあるもの □日焼け止め □虫除け剤 等

のどの乾きを感じなくても競技の前後や応援の合間に、こまめな水分補給をすることが大切です。

こまめに汗を拭き、手や顔を洗いましょう。感染症の予防にも役立ちます。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で