平成２５年５月３１日

5がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第３号

いよいよ来週は五泉・東蒲大会です！！この日に向けて、朝も放課後も土日も休みなくがんばってきましたね。当日、体調を崩してしまわないよう、今までの練習の成果をすべて発揮できるよう、体調管理につとめましょう！

勝利のために！！

◎早寝早起きをして、朝食をしっかり食べる
◎朝は必ずトイレに行き、なるべく排便をすませてから登校する
◎手足のつめは、適切な長さに切る
◎準備運動や整理運動は確実に行う
◎水分補給をこまめに行う
（※暑さにまだ体が慣れていないこの時期が、一番熱中症になりやすいので注意！！）

阿賀津川中学校では、５月の半ばから腹痛・下痢症状を起こす風邪や頭痛・熱がでる風邪が流行っています。「大会前に休んでなんかいられない！」と思う人もいるかもしれませんが、大会にでられなければ意味がありません。自分の体と相談しながら、大会に向けて体調を整えていってください。

先週・今週と気温の高い日が続きました。５月なのに３０℃近くまで気温が上がる日もありました。暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期でもあります。今のうちから熱中症対策をしていきましょう！

熱中症にならないために

- ○　汗をよく吸い取る下着を着るようにしましょう。
- ○　スポーツドリンクなどをこまめに飲んで、水分・塩分を補給するようにしましょう。
- ○　規則正しい生活をして体調を整えましょう。
- ○　体の調子が悪いときは、運動をやめましょう。

熱中症になると

- ○　立ちくらみ
- ○　筋肉のけいれん
- ○　頭痛
- ○　気分が悪くなる
- ○　吐き気

ひどくなると・・・

- ○　呼んでも答えない
- ○　言動がおかしくなる
- ○　意識がなくなる

最悪の場合は死んでしまう危険もあります。

熱中症になったら？

- ○　涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する。
- ○　衣服をゆるめて休む。
- ○　体を冷やす。（ぬれタオルやうちわなどを使って冷やします）
- ○　スポーツドリンクや塩を入れたお茶などで水分・塩分を補給する。

室内でも熱中症になります。気温の高い日、湿度の高い日は特に気をつけましょう。また、調子が悪いと思ったらすぐに休憩するようにしましょう。

歯科検診が終わりました！

学校歯科医さんからは、「全体的にブラッシングは良好です。」という言葉をいただきました。阿賀津川の生徒は歯みがきの習慣が身についているため、口腔環境がいい人が比較的多いようです。中には、むし歯や歯石の付着が見られる人もいましたが、早めに受診すれば、治療は早く終わるはずです。27 日に出した治療勧告の紙を持って早めに受診しましょう。

	むし歯	CO	歯垢	GO	G	歯石
１年１組	4	4	3	3	0	1
１年２組	6	7	10	5	3	2
２年１組	0	3	4	3	0	0
２年２組	1	0	7	5	1	2
３年１組	1	3	2	2	0	2
３年２組	3	2	2	2	0	1

単位：人

ＣＯ：要観察歯

そのまま放置するとむし歯になる歯のこと。ていねいな歯みがきやフッ素、シーラント、食生活や生活習慣の改善によりむし歯の発生や進行を防ぐことできます。

ＧＯ：歯肉炎要観察者

GO は、「歯石沈着はみられないが、歯垢の付着と軽度の歯肉炎が見られる者で、生活習慣の改善と注意深いブラッシング等によって炎症が改善されるような歯肉の状態の者」をいいます。しかし、このまま口腔環境が改善されないと G になってしまうということも示しています。

Ｇ　：歯肉炎

歯垢の付着が非常に多く、歯石も沈着している炎症症状のこと。歯石はブラッシングでは除去困難なため、専門医による診断と治療が必要です。歯石を放置しておくと、歯垢が付着しやすくなり、さらに歯肉の炎症の進行をまねいてしまいます。

運動をするとき、食事をするとき、にっこり笑うとき、歯は重要な役割を果たしています。普段から歯を大事にするよう心がけましょう！