

保健だより



H29.630. 保健室 NO.2

健康診断も順調に進み終了しました。
健康診断の結果で治療が必要な人や注意が必要な人には通知を出しています。かかりつけや専門の医療機関で診察を受けてください。
特にむし歯は自然治癒はあり得ませんから、必ず治療を受けてください。治療が終わったときには必ず報告書を学校に出してください
自分の健康状態に関心を持ち、健康な高校生活を送れるようにしましょう。

見て・触って歯肉の健康をチェックしよう

今10代の口の病気は、むし歯より歯肉炎の方が多いいわれています。歯肉炎ははじめは痛みを感じませんが、なおさないでいるとどんどん腫れ、やがて歯ブラシの毛先が当たるだけでも痛みを感じ歯磨きがしづらくなります。悪化すると歯周炎になり歯を失うことにもなりかねません。軽度の歯肉炎のうちに適切なケアが大切です

チェックポイント	健康	歯肉炎
色は	うすいピンク	赤い
形は	三角形	丸い
触ると	引き締まっている	ブヨブヨしている
歯磨き時	血は出ない	血が出る

熱中症注意注意

梅雨に入り肌寒い日や初夏の陽気の日、蒸し暑いと感じる日も出てきました。また、第1期考査が終わり疲れがたまってくる時期です。7月には体育祭もあります。体力を過信せずに適宜休養と水分補給につとめてください。

熱中症は体で発生する熱をうまく体外にすてられなくて、体温が上昇し、高熱による臓器の障害と、脱水による臓器の血液循環の悪化が重なって発生します。
風の弱い炎天下や雨上がりの強い日差しの中、窓を閉め切った室内で、クラブ活動やスポーツを始めて1時間程度たった後に、手足のしびれ、頭痛、気分不快、めまいや吐き気などの体調不良を訴えてへたり込んでしまうケースが典型例です。朝食抜きで始めた、前夜は夜更かしで寝不足であった、かぜ気味、下痢気味などが誘因となる場合があります。

症状と重傷度

