

# ほけんだより 6月

No.3 令和6年6月13日発行 北方学園中学校保健室



## 定期健康診断の全てが終了しました

6月5日の耳鼻科検診で、今年度の定期健康診断の全ての項目が終了しました。欠席をされていて受けていない人は、6月30日までに受けるようにしてください。もう少し病院で詳しく診てもらったほうが良いとお知らせをもらった人は、早めに受診するようにしてください。

## 今年度の歯科検診の結果をお知らせします

|     | 受けた人数 | むし歯あり<br>(未処置歯) | 保有率   |
|-----|-------|-----------------|-------|
| 1年生 | 19    | 4               | 21.1% |
| 2年生 | 23    | 2               | 8.7%  |
| 3年生 | 18    | 2               | 11.1% |
| 全校  | 60    | 8               | 13.3% |



今年度も中学生のむし歯保有率は低く、宮崎県の平均を下回っています。しかし、昨年度の治療率は、37.5%にとどまり、未治療の人の中で今年度むし歯本数が増えている人もいました。早めに治療に行きましょう。今年は治療率90%以上を目指します！

## セルフケアとプロケアで健康な歯を目指そう

### セルフケア

自宅で行う歯みがきと歯の点検  
※1日1回は鏡を見ながらチェックしましょう



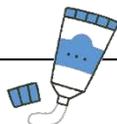
### プロケア

歯科医院で行う歯みがき指導などの予防処置と自分ではできない歯石の除去など

健康な歯を保つためには、自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロケアが欠かせません。治療のためだけでなく、定期的に歯科医に口の中をチェックしてもらうことが大切です。歯の形や歯並びは人それぞれなので、自分に合う歯のみがき方やむし歯・歯周病の予防法を覚えてもらうことで、さらに充実したセルフケアにつながります。



## 歯ブラシ大丈夫！？



給食の後、当たり前のように歯をみがいている北方学園中のみなさんは本当に素晴らしい！その結果が歯科検診にも出ているのではないかな？と思っています。しかし！みなさんの歯ブラシ大丈夫ですか？歯ブラシはいつ変えましたか？歯ブラシのヘッドは大きすぎず、毛先はまっすぐのものがいいですよ。必要な人はこの機会に新しい歯ブラシに交換しましょう。



# 熱中症を予防しよう

宮崎県も梅雨入りし蒸し暑くなってきました。暑くなってきたのが熱中症です。

## 熱中症とは？

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、体にさまざまな障害が起こることを「熱中症」といいます。

熱中症の症状には、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあります。重傷の場合には意識がなくなり命に関わることもあるので注意が必要です。

こまめに水分を（激しい運動の時は塩分も）とり、運動中は定期的に休けいして熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、失神、大量の汗、吐き気、嘔吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

## 熱中症予防その1：水筒を持ってこよう！

熱中症予防の基本は、水分補給です。水筒を持ってきてこまめに水分補給をしましょう。

## 熱中症予防その2：暑さに負けない丈夫な体をつくろう！

朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけ、苦手なものも頑張ってみましょう。



## 熱中症予防その3：服装は軽装で風通しのよい服を選ぼう！

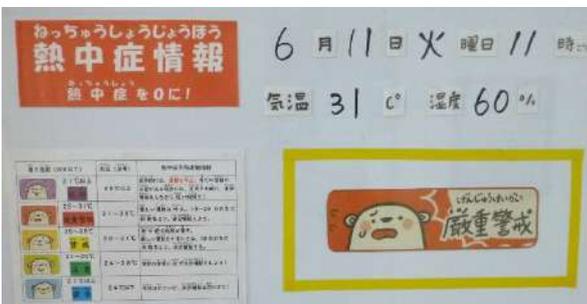
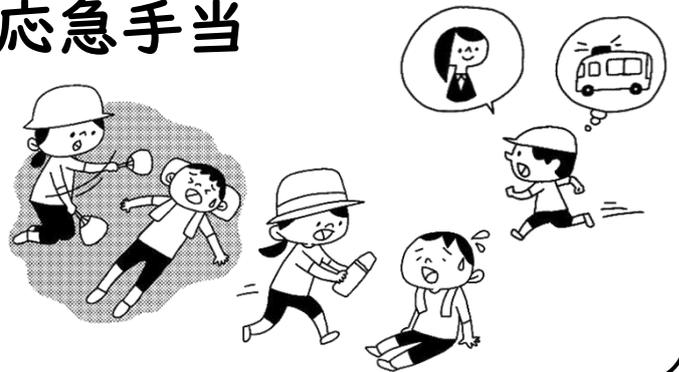
風通しのよい涼しい服装を心がけましょう。汗をふくタオルも用意しておくといいですね。

## 熱中症予防その4：マスクははずそう！

体育、部活動、昼休みの外遊び、登下校中はマスクをはずしましょう。

## 熱中症の応急手当

友だちが熱中症になったら、まずは涼しい場所に移動させ、先生などの大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなどで首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。



熱中症情報を生徒玄関（バスホワイトボードの裏）と保健室前に毎日掲示しています。自分たちでもチェックして必要な対策を考えてみてください。

