



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

まもなく梅雨の季節です。天気のスッキリしない、ジメジメとした日が多くなり、憂鬱な気持ちになりそうですが、雨の季節ならではの生活も楽しんでみてください。あじさいの花や木々が鮮やかに見えます。日頃、目にしないものをじっくり見てみると、新たな発見があるかもしれません。



6月 健康診断スケジュール

- 10日(木) 眼科検診(高校1年生)
- 16日(水) 内科検診(高校1年生)
- 22日(火) 耳鼻科検診(中学2年生、高1対象者)
- 23日(水) 内科検診(高校3年生)

健康診断終了後、内科・眼科・耳鼻科については、異常の疑いがあった人にも、歯科については全員に結果をお知らせしています。何か異常のあった人は、早めに専門医を受診するようにしてください。

熱中症は『FIRE』で応急手当

暑さが厳しくなるこれからの季節。気をつけなければならないのが「熱中症」。その応急手当の方法として、ぜひ覚えておきたいのが『FIRE』。ぜひ覚えてくださいね。

- F** **Fluid**: 液体(水+塩分)の摂取
意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。意識がはっきりしない場合にはできるだけ早く点滴を行う。
- I** **Ice**: 体の冷却
体に水をかけたり、氷やアイスパックなどで首・わきの下・足の付け根など太い血管が通っている場所を冷やす。
- R** **Rest**: 安静・休息
衣服をゆるめ、涼しく風通しの良い場所で休ませる。
- E** **Emergency**: 119番通報
反応が鈍い、意識がないなどの症状がみられる場合には、すぐに救急車を呼び、一刻も早く医療機関に搬送することが大切です。



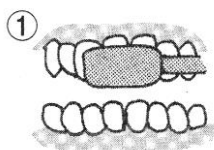
本当は怖い、むし歯・歯周病の話

みなさん、むし歯や歯周病は口の中だけの問題と思いませんか？ むし歯や歯周病は全身の病気に影響すると言われ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になったり、糖尿病を悪化させたりすることが様々な研究から明らかになっています。

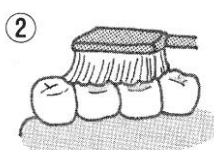
その原因は“菌”にあります。むし歯や歯周病の原因となる“歯垢”は、細菌のかたまりです。むし歯や歯周病が悪化すると、細菌が歯や歯肉の内部に入り込み、やがて血液の流れに乗って全身を巡ります。その結果、からだの様々な部分で炎症が起こり、命に関わるような大きな病気を引き起こします。

むし歯や歯周病を予防するためには？

予防するためには、何よりも毎日の歯磨きが重要です。あなたは正しく磨けていますか？



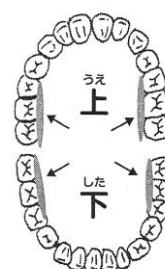
① 基本は、歯ブラシの毛の部分をもっすぐ当てて、横に動かします。



② 奥歯は、歯ブラシを溝に当てて、こきざみに動かします。



③ 歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間もしっかりみがきましょう。



みがき残しが多いのは、奥歯の裏側です。重点的にみがきましょう。

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！ 日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



心の不調はお口のピンチ!?

緊 張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

