



能登川高校 保健室発行 R6年6月

*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

*保護者の方にも読んでいただきます。

*本校HPにも掲載しています。

歯科検診で [むし歯] (C) ・ [歯周病] (2) が
あった人は歯科医を受診してください。

自分の歯を大切にできていますか？



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



歯医者さんは、なにをみているのかな？

歯医者さんの言う記号の意味がわかると、なにをみているのかが、わかるよ

CO むし歯になりそうな歯

GO 歯ぐきに軽い炎症がある

C 治療が必要なむし歯

G 治療が必要な歯ぐきの病気

その他にも、こんなことをみてもらっています

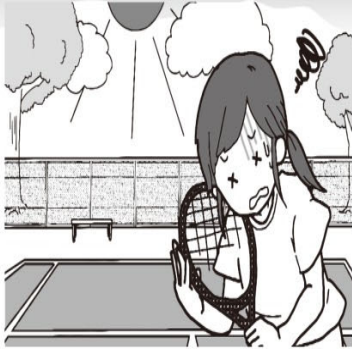
- ・あごのようす ・歯ならび ・かみあわせ
- ・歯垢の付着 (歯がきちんとみがけているかな?) ・歯石の沈着



熱中症 になったのは どうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていたよ

？ ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

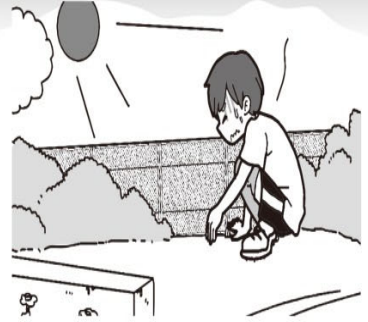
証言2

そういえば、Bのやつんだかかせ気味かもって言っていたよ

？ ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてだし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

？ ここから推理すると…

あまりにも暑い日に
運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で
無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が
慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。