



令和6年5月31日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、朝昼夜の歯みがきががんばっていますか。歯みがきは、むし歯予防だけでなく、歯肉の健康にも役立っています。毎日ていねいにみがきましょう。歯科検診の結果、歯石や歯垢があったり、歯肉の状態がよくなかったりした人は、ぜひ歯医者さんでみてもらいましょう。

## 歯のクイズ王をめざそう！

全問正解で歯のクイズ王です。間違えた人も答えを読んで、実際にやってみよう！

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいたい）落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
- 歯みがきをしないと、歯に（細菌・虫）がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- （よくかんで・飲むように）食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
- 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

- 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- だいたい 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

## 6月の健康診断の予定

日時	項目	対象者	場所
6月7日(金) 時刻未定	心臓検診二次	該当者	小川保健センター(保護者引率)
6月13日(木) 8:45~12:00	歯科検診	1~4年生	本校 多目的室



# ほけん通信。

## 熱中症の症状と対処法

指導 中京大学 スポーツ科学部 トレーナー学科 教授 松本 孝朗 先生

熱中症は、症状の進行に応じて適切な対処が必要です。また、熱中症の発生には、個人の体調なども関係しているため、体調をしっかり管理して熱中症を予防しましょう。

### 熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わせられていると考えられます。

**軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ**

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



**軽症 熱けいれん…足がつる**

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



**中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など**

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



**重症 熱射病…意識障害など**

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。



### 熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所へ移動し、水分・塩分補給を行って休めます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。



### 熱中症の予防

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯を3食しっかり食べて体調を整えましょう。また、暑い日には喉の渇きに応じてこまめに水分補給をすることも大切です。

