

# ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部 2022年5月27日(金)

第1 考査が終了しました。睡眠をしっかりとり、試験疲れを回復し、体調をととのえてください。

また、日中の気温がぐんぐん上がっています。まだ暑さに慣れていないこの季節は、熱中症になりやすいです。考査後、久しぶりの部活練習の生徒が多いと思いますが、季節は一気に初夏になっています。特に1年生は高校の部活動の練習に慣れていません。こまめな水分補給・適度な休息等をしてください。上級生も、無理をしないように、部員皆で声を掛け合って、体調管理をしましょう。

競技会前の大縄の練習をするとき、縄をまわす生徒は、掌にマメがでしやすいです。軍手をする、テーピングテープを掌に巻いておくなどで予防できます。

4月14日(木)に実施した歯科検診・4月28日(木)に実施した視力検査について、

受診のお知らせを配布します。

●歯科の受診のお知らせを配布します。できるだけ早く受診してください。

なお、定期健康診断は、スクリーニング検査ですので、主治医の先生とよく相談をして検査や治療等を受けてください。

◆歯科校医さんから：

鳳の生徒さんは、検診を受ける態度もよく、歯を大切にしている、きれいな歯の方が多いです。

でも、治療しなければならない虫歯のある生徒さん、歯垢の除去の必要な生徒さんもいました。本日受診のお知らせを配布しますので、できるだけ早く受診しましょう。早期に治療すれば痛みを伴うことも少なく、早く治ります。(今回何もなくても、半年に1回くらいプロに見てもらいましょう。)また、月に1回程度、鳳高校で歯科相談日をもうけますので、気楽に相談に来てください。



●視力検査の結果、裸眼もしくは矯正視力がC・Dの生徒に受診のお知らせを配布します。視力の低下は、視力が単に悪くなっただけでなく、目の病気のこともあります。まず、眼科を受診して診察を受けてください。

検査の記録が疑問？(裸眼で測定したのに、矯正視力と記録されている。自宅で計測しているのと数値がかけ離れている・・・等)の場合、また、検査日に矯正器具を忘れて裸眼視力を測定した生徒は、昼休みもしくは放課後に検査をおこないますので、保健室に来てください。

○欠席者の内科検診：6月21日午後・歯科検診：6月9日放課後に実施します。必ず受けてください。

○聴力の再検査の必要な生徒は、これから順次呼び出しますので、保健室に来てください。再検査の上で、受診の必要な生徒に連絡をします。

◆身長や体重は個人差があってあたり前！他の人や憧れ？の数値と比較しないで、自分なりのバランスを考えてください。

BMI(体格指数)=22あたりが、病気になりにくく長生きすると言われてます。筋肉質の人はBMIが高くなります。

BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

◆心臓二次検査

5月30日(月)

午前実施予定

事前アンケートを、まだ提出していない生徒は本日必ず、保健室に提出をお願いします。

◆尿検査最終

5月31日(火)

9:40までに

保健室前に提出



# 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

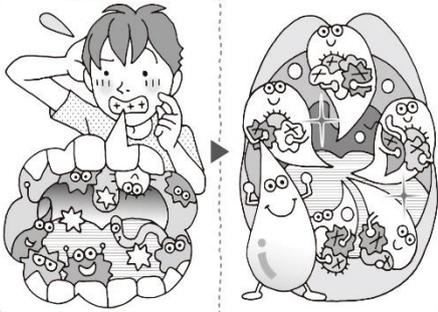


**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

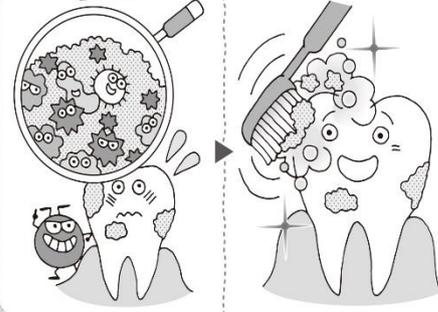
### 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

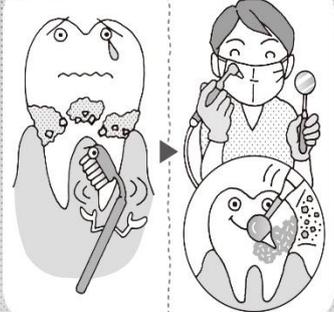
### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

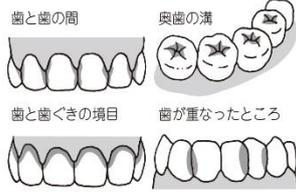
#### ◆だ液はこんなにスゴイ!



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

#### ◆歯みがきのポイント!



- ・歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

#### ◆定期的なプロケアを!

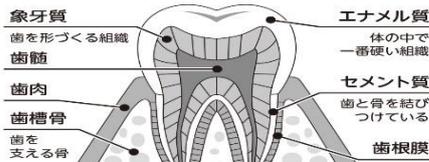


半年に1回は行こう!

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

### 知っておこう

## 歯の構造



**むし歯**をほうっておくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

## 雨

雨の季節は気を付けて

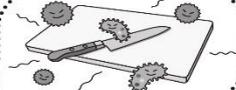
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



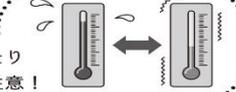
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



### <熱中症対策>

気温が高い日も多くなりました。少しずつ暑さに

体をならしていきましょう(暑熱順化)。また、こまめな水分補給を心がけましょう。特に大切なことは、体調管理です。バランスの良い食事をとり睡眠を十分にとってください。体調の悪いときは無理をしないでください。

## 今日から始める夏の準備

### 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

### 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに