

# ほけんだより 6月

本庄高校定時制  
保健室  
2019. 6. 3

## 学校での健康診断はすべて終わりました！

今月中に健康診断の結果一覧を皆さんに配布する予定です。結果をしっかりと見て、今の自分のからだを知りましょう。治療が必要な人は早めに医療機関を受診して、医師から適切な処置を受けて下さい。何も問題がなかったよという人もそうではなかった人も、この機会にもう一度自分の生活を振り返ってみましょう。



※健康診断を欠席してしまった人は、**6月30日までに**

**各自医療機関を受診して結果を学校に提出してください。**

(治療が必要な人や欠席した人には、5月に通知を配布しています。)

## ●●○ 本庄高校定時制のみなさんの歯と口は？ ○●●○

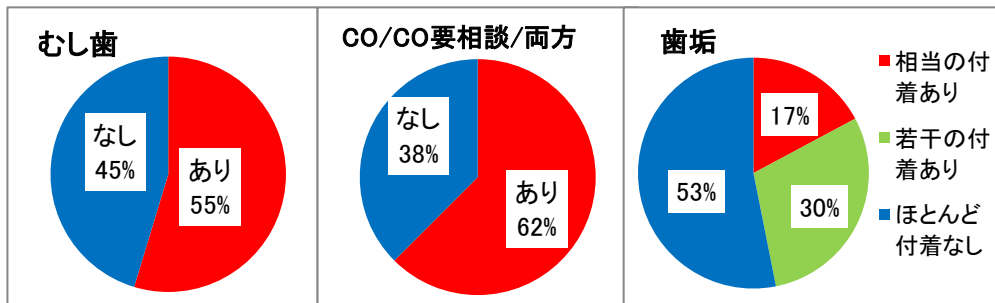
令和元年度 歯科検診結果(R1.5.21 実施)

\* 64人受診

	未受診	歯垢	歯肉	むし歯	CO	CO 要相談
1年生	5	1	1	9	11	7
2年生	1	2	3	8	9	6
3年生	0	3	2	11	10	9
4年生	5	5	2	7	5	3
計(人数)	11	11	8	35	35	25

\* CO: むし歯になりかけの歯

\* CO 要相談: COのうち、お医者さんにみてもらう必要がある歯



## STOP! 熱中症

### 暑さに対抗するからだの力 ~ポイントは血液~

どんなに気温が上がっても、私たちのからだには、中にたまった熱を外に逃がして、体温を下げる働きがあります。体温を下げるのは、汗と皮膚からの放熱です。



汗で水分と塩分を失ったり、皮膚の表面に血液がたくさんたまっていると、熱をからだの外に逃がす血液が減ってしまいます。そうすると熱がからだの中にたまって熱中症のいろいろな症状が起こります。

### 汗で水分・塩分を失う前に、こまめに補給しましょう！

#### 脱水状態を簡単に見分ける方法

親指のつめを押すと、つめの色は白くなります。離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。



正しいフラッシングによって、**歯や口の中の状態が改善しそうな人が多い！**

#### みがいた後の歯ブラシケア

##### ① 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。

##### ③ 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へとうつるもの。歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

##### ② しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。

