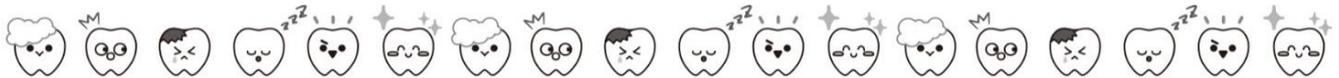
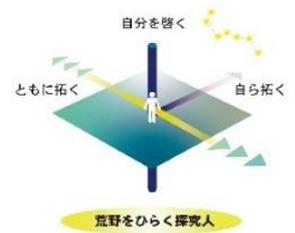




第3号 令和5年6月23日  
岐阜北高等学校 保健室

### 6月の健康・環境目標

- ① 歯の健康について考えよう
- ② 冷房と教室環境について考えよう
- ③ 熱中症に気をつけよう



## 今年度の歯科検診の結果です！

所見	人数 (人)
むし歯がある人	10
※要観察歯がある人	25
歯周疾患がある人	92

※要観察歯…虫歯の初期症状がみられる歯のこと。  
丁寧なブラッシングが必要。

北高生は、むし歯がとても少ないです◎  
その一方で、歯周疾患のある人がとても多いです。(昨年度は88人、今年度は92人)  
歯周疾患とは、歯垢が付着して歯石が付いたり、歯肉に炎症が起きている状態です。放置すると、歯垢に含まれる歯周病菌が入り込み、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。  
**要受診となっている人は、早めに治療を行いましょう。**

### 歯周病はこうやって進行する



#### 健康な歯と歯ぐき



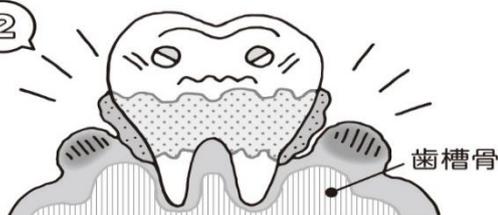
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

# 教室に冷房が入っています 換気と衣服の調整をしましょう

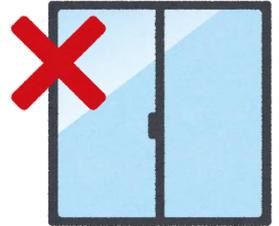


教室に冷房が入っていますが、感染対策のために換気が必要です。

ただし、冷房使用時に換気をしすぎると教室の温度が上がり、冷房の効果が低くなります。

北高の「換気のルール」は

- ① 北側欄間の前後を 20~30cm 開ける
- ② 欄間に平行した廊下の窓 2 か所を 20~30cm 開ける
- ③ 南窓の前後を 20~30cm 開ける
- ④ 教室前方南側でサーキュレーターを「上向き首振り ON」
- ⑤ 教室の換気扇を常に「ON」



窓の閉めっぱなし  
はNGです！

窓やドアを全開にしなくても、上記の方法で十分な換気が出来ていると、  
検査結果から証明されました。換気をしつつ、冷房も有効に活用してください。



冷房の風が直接当たる人や、冷房が苦手な人は、身体が冷えて体調を崩すことがあります。上着を持ってきたり、ひざ掛けを使用するなど、対策をしましょう。



気温が高い日が増えてきました。暑さに慣れていない今の蒸し暑い時期は、熱中症になりやすいため注意してください。知らず知らずのうちに身体の水分が失われてフラフラしたり、頭が痛くなったりする前に、こまめな水分補給を心掛けてください。

## 熱中症を予防する方法

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



参照：環境省 HP より