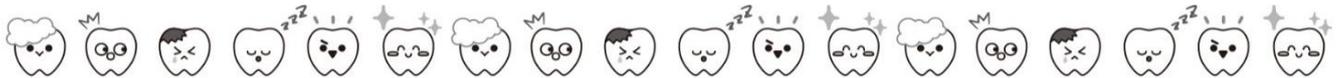
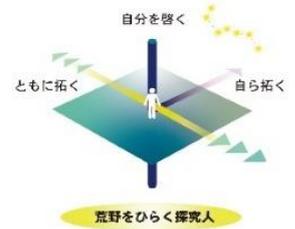




### 6月の健康・環境目標

- 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	15
※要観察歯がある人	38
歯周疾患がある人	82

※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多いです。(昨年度は92人、今年度は82人)

歯周疾患とは、歯垢が付着して歯石が付いたり、歯肉に炎症が起きたりしている状態です。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、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



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。



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。

予防の基本は毎日の歯ミガキです。しかし、歯ブラシだけでは歯垢を約6割しか取り除けません。歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸のできているので歯の隙間の奥まで入れられ歯垢を落とせます。これらを併用することで歯垢の約9割を落とすことができますといわれています。

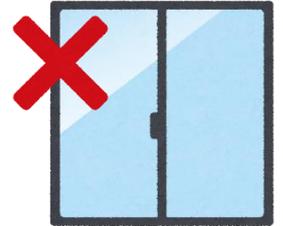
# 教室に冷房が入っています 換気と衣服の調整をしましょう



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。上着を羽織ったり、ひざ掛けを使用するなど、対策をしましょう。あまりにも教室内が寒すぎるときは、担任の先生に相談してくださいね。

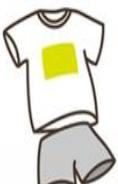
## 熱中症になりやすい時期が来ました

気温や湿度の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。

6月17日 部活動生徒対象に本校で熱中症予防講習会が行われました（HP 北高 TODAY！参照）。また、6月からは各部活動で活動日に WBGT 熱中症指数を測定しています。校内でも気温や熱中症指数について注意喚起の放送をしています。活動前にぜひ気にして予防の参考にしてください！

### 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



参照：環境省 HP より

### WBGT 熱中症指数

WBGT 値チェック表  
熱中症を防ごう！

	<b>危険</b> 31°C以上
	<b>嚴重警戒</b> 28~31°C
	<b>警戒</b> 25~28°C
	<b>注意</b> 25°C未満