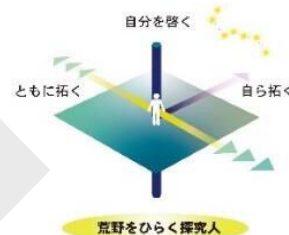


6月

6月の
健康・環境目標

保健だより

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



熱中症予防講習会にて

6月18日（水）に部活動生徒対象に実施しました。
養護教諭より、熱中症の予防のポイントや、熱中症が疑われる人をみつけた場合の声のかけ方と応急手当を説明しました。
また、WBGT測定に基づく活動方法の検討を呼びかけました。



主な内容

- ・ 熱中症の症状と応急処置
- ・ 暑熱順化
- ・ 水分と塩分の摂取
- ・ 朝食の重要性
- ・ WBGTと活動の内容の検討

参加生徒の感想

自分では気づかないと教えてもらったので、仲間の様子に気を配ったり、自分のことも気にかけられるようにしたいです。

部活の子が熱中症ぽかったら大丈夫？ではなくどうしたの？というふうに優しく声掛けたいです！

すでに熱中症になるんじゃないかという暑さの中でこれからもずっと続くと思うので、自分の体調管理はもちろん部長としてみんなの体調も気にかけられるようにしたいです。

My 熱中症予防タブレット

持ち歩きませんか？



5月中旬以降より、保健室に熱中症が疑われる人が来室するようになりましたが、6月中旬より来室が減りました。また、保健室前に設置している熱中症予防タブレットは毎日飛ぶようになっていきました。そんな様子からみなさんが熱中症予防に心がけていることが伺えます。一方で、保健室では北高生全員分の熱中症予防タブレットは準備できません。

梅雨明け後の夏本番に備え、熱中症予防タブレットを持ち歩きませんか？体育や部活動で汗をかきすぎたときや、「なんだかだるい、、、」、「頭が痛いかも」と体調不良を感じたときにすぐに塩分を補給できますよ！

WBGT

(湿球黒球温度)
が28℃以上

になった場合、校内放送で連絡します。予防に努めましょう。

テニスコート前で午前と午後に計測



北高生の1割が歯周疾患を抱えている？！

あなたの **歯** は一生もの 歯磨きは当たり前！でも定期検診は…？

令和7年度北高の歯科検診の結果 (人)

所見	1年生	2年生	3年生
むし歯がある人	2	3	3
歯周疾患がある人	26	49	46

北高生は、むし歯がとても少ないものの、歯周疾患のある人が多いです。(昨年度は82人、今年度は121人)

歯周疾患とは、歯垢が付着して歯石が付いていたり、歯肉に炎症が起きたりしている状態です。要受診となっている人は、早めに治療を行いましょう。



部活や勉強で忙しく
歯のケアが疎かになっている
おそれがあります

日常の歯磨きに加え、受診を勧告されていなくても歯科医院に受診し歯のメンテナンスをすることで歯周疾患を予防できます。
半年～年に1度は、歯科医院を受診しませんか？

下のような症状があると、歯周病です。鏡で自分の口の中をのぞいてみて下さい。



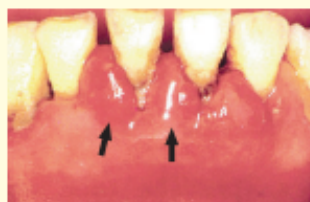
歯石の付着



歯ぐきの退縮・歯根露出



軽度の発赤・腫れ



重度の発赤・腫れ

公益社団法人
岐阜県歯科医師会

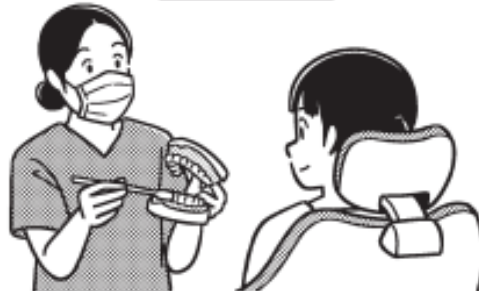
毎日のセルフケアと定期的なプロケア

セルフケア



・毎日の丁寧な歯磨き

プロケア



・定期検診、歯磨き指導
・歯の清掃、フッ素塗布

自分で毎日の歯磨きを丁寧に行い、定期的に歯科医の検診や予防処置を受けましょう。