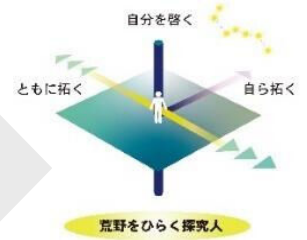


6月

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



熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称です。梅雨明け後の夏本番に備え、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症の症状

軽 症	中 等 症	重 症
 ・めまい、立ちくらみ ・手足のけいれん ・筋肉のこむら返り	 ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 おうと げんたいかん ・倦怠感	 ・高体温（40℃以上） ・呼びかけに対し、返事がおかしい ・意識がない
応急手当 ▶▶▶ 水分・塩分補給 アイシング 涼しい場所へ移動		上記症状がみられる場合は救急搬送

2令和8年5月18日発行 少年写真新聞社 ほけん通信。より引用

熱中症予防タブレット

各自・各部で準備しませんか？



体育や部活動で汗をかきすぎたときや、「なんたかだるい、、、」、「頭が痛いかも」と熱中症の症状がみられたときにすぐに塩分を補給できます。

熱中症予防講習会

6月17日（水）に、部活動、応援団、保健委員の代表生徒を対象に実施しました。講師に、本校卒業生医師を招き、熱中症について教えていただきました。その後、保健委員会が作成した映像を視聴し、熱中症が疑われる人をみつけた場合の声のかけ方や応急手当を学びました。

参加生徒の感想

運動したあと頭痛がする時があったけれど、それは病院に行ったほうがいいのかの症状なんだと学びました。

どういう状態が熱中症なのかを知ることができたので、選手がいつもとちがったらかかさず声をかけていきたいです。



歯のために できること

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。歯周疾患とは、歯垢や歯石が付着し、歯肉や歯槽骨などの歯周組織に炎症が起きる状態です。要受診となっている人は、早めに受診しましょう。

令和8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	4	6
歯周疾患がある人	30	46	56

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。



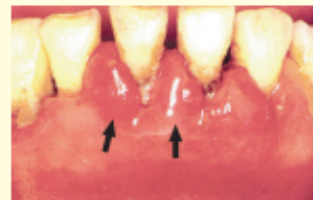
歯石の付着



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

日頃の生活習慣を見直し、むし歯や歯肉炎を防ごう



勉強などで間食をするときには、砂糖が入っていないものにしましょう。甘いものは1日1回、飲み物は水やお茶にして、できるだけ甘いものを組み合わせないようにしましょう。



歯と歯の間



歯の裏側



歯と歯肉の境目



奥歯の溝・側面

歯磨きでは鏡を見て、歯と歯の間、歯の裏側、歯と歯肉の境目、奥歯なども丁寧に磨きます。