



ほけんだより

令和 7年 7月 1日
高岡市立高陵中学校
7月号

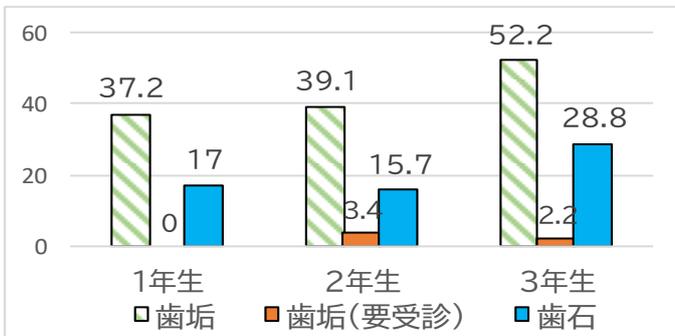
〈夏を元気に乗り切ろう〉

7月7日は「しょうしょ小暑」、23日は「たいしょ大暑」。字のごとく、日ごとに暑さが増していきます。暑さで食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなかったりする人もいますが、体を暑さに徐々に慣らしていき、暑さに負けない体力と気力を付けましょう。



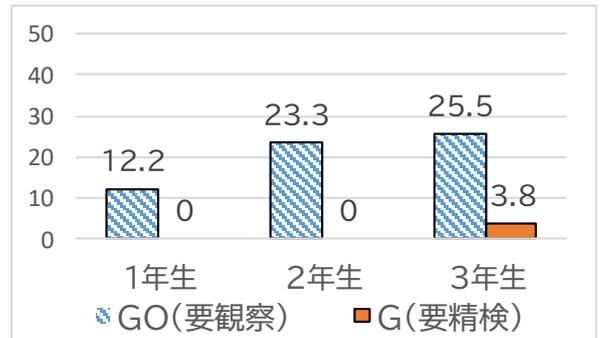
今年度の歯科検診結果です！

(1) 歯垢や歯石がある生徒の割合



歯垢のある生徒の割合で、3年生は歯垢(細菌のかたまり)のついている人が約50%もいました。歯を一本一本丁寧にみがく習慣を身に付けましょう。また、治療カードをもらった人は、歯医者さんへ早めに行きましょう。

(2) 歯周疾患の割合 【本校平均 20.3%】



歯周疾患の割合では、GO(要観察)の本校の平均は「20.3%」で、令和6年度の県平均「13%」に比べると、多かったです。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は 6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯のすき間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なのですき間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯のすき間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう！



これから、暑い日が続きます！



熱中症に注意！

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう。

軽度

めまい 立ちくらみ
筋肉痛 汗がとまらない



中度

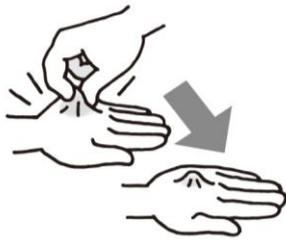
頭痛 吐き気 虚脱感
体がだるい(倦怠感)

重度

意識がない 体温が高い けいれん
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

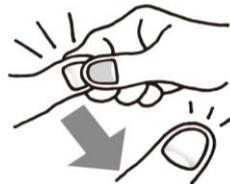
※健イラスト集より

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる

爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・
休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ
ります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を
調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こる
ため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、
効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

