

ほけんだより

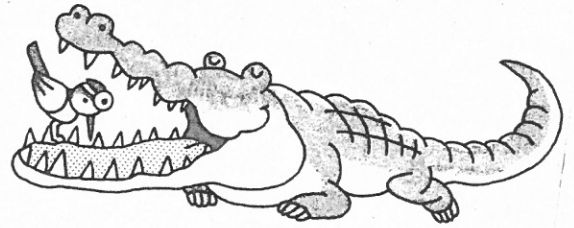


氷上西高校
保健室
6月号



ゴールデンウィーク明けから急に保健室に来る人が増えまして
しんどい時こそ、「食事・睡眠・運動」。生活習慣を見直しましょう。
また、みんなが気持ち良く保健室を使うことができるようにルールを守って!

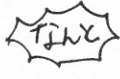
6月4~10日は 歯と口の健康週間です



お牙寄り1000人に
きました!!!

「今、何を後悔していますか?」

- 「別の人と結婚すれば良かった?」
- 「もっと勉強すれば良かった?」
- 「お金をためておけば良かった?」
- 「もっと良い仕事に...」



一番多かった答えは、「**歯をもっと大切にすれば良かった**」に多いです。

80歳で残っている歯の平均本数は、

<input type="checkbox"/> 日本人 ... 7本の	9本
(<input type="checkbox"/> スウェーデン ... 21本)	

もともと歯は28本あるので、
19本も歯を失っています...

(21本あれば、一生自分の歯でごはんが食べられます)

歯を失う原因Best 3

1位	歯周病	(41.8%)
2位	むし歯	(32.4%)
3位	折れる	(11.4%)

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢です。

むし歯がある人はもちろん
歯こりや歯ぐきに異常がある人も歯医者さんに
行きましょう!! (前歯には審美器具(CRM)を装着して) **1度失った歯は二度と生えてきません...**

西高生、歯の治療状況 (5/31現在)



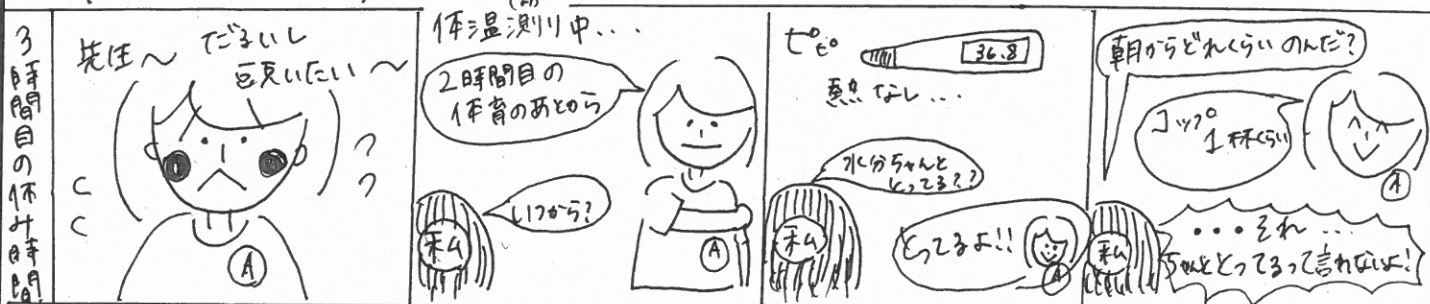
年	治療の必要は人	治療に行った人	まだ治療に行っていない人
1年	24人	2人	22人
2年	30人	0人	30人
3年	28人	1人	27人

お気をつけても
良くなりません。
早く治療に
行きましょう!!!



〇〇症に気がついて!!!

6月の
〈あそびの1日健室〉



この話から、Aさんはなぜ豆頁が痛くなったか分かりますか??
(上の〇〇にも当てはまりますか!!...)

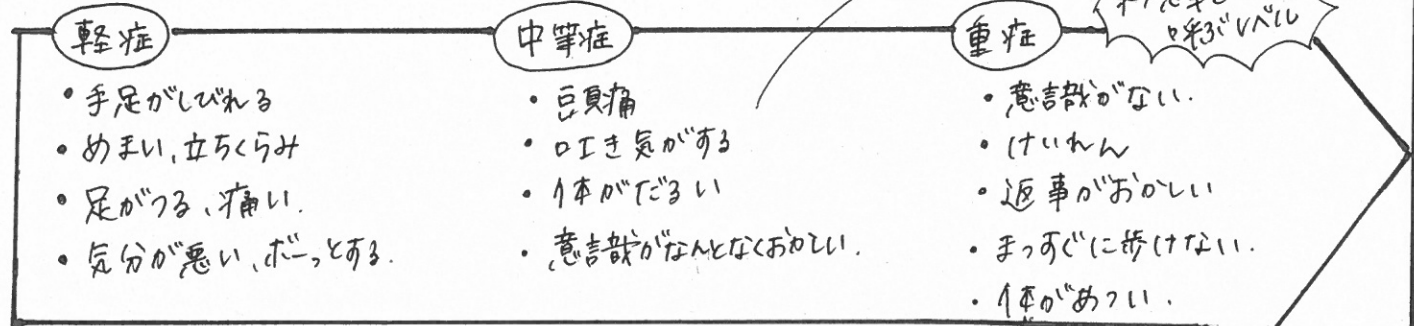
答えは

熱中症

です!!

豆頁痛々1本のだるさは、「中等症」...
つまりAさんは、かなり危険な状態だ!!

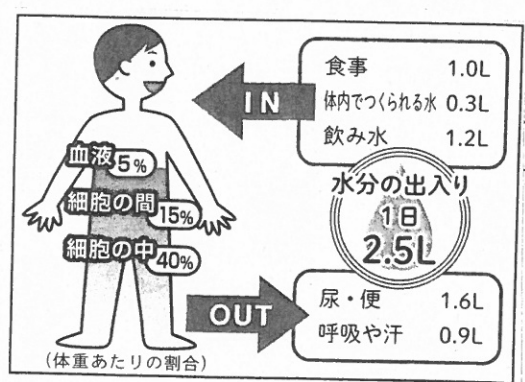
熱中症ってどんな症状が出るんだろう??



救命圏を
突破レベル

しんどくなったら、どうする??

- ① 涼しい所にひたす
- ② 水分をとる
- ③ 体を冷やす。



左の図のように、尿や便などで、**1日2.5L**もの水分が1本から出ていきます。(暑い日はもっと多い) 体内ではごくわずかな水分しかつくることかできません。

少なくとも **1日 1.5L ~ 2L** (は水分をとりましょう!!)

↳ 500mlを3~4本

コップ一杯分では十分に水分をとっているとは言えませんよ!!