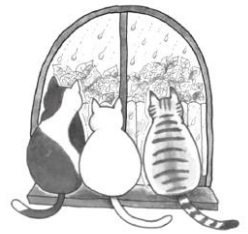


保健だより



令和4年6月
岡崎北高校
保健環境部



暑さに備えた体づくりをしよう

急に気温が上がり、夏が近いことを実感させられる気候になってきました。マスク着用について話題になっていますが、条件下ではマスクを外すことも考えて、熱中症のリスクも避けたいところです。

球技大会に向けて元気に練習しているみなさんの姿を見ると、こちらにも元気をもらいます。

暑さに慣れていないうちは、熱中症になりやすいので、無理のない活動をしてください。

熱中症は、防ぐことができるものです。水分補給をこまめに行って熱中症予防を心掛けてください。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

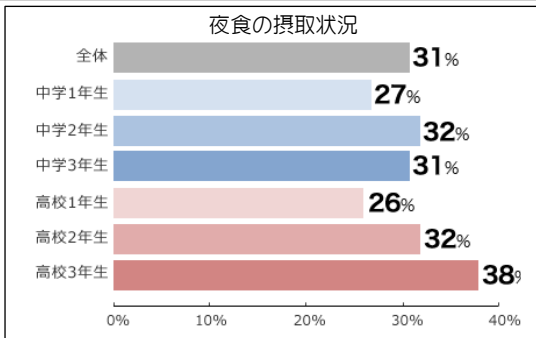
やや暑いところで ややさついと感じるくらいがポイント!

本格的な暑さの前に 頼り過ぎないように

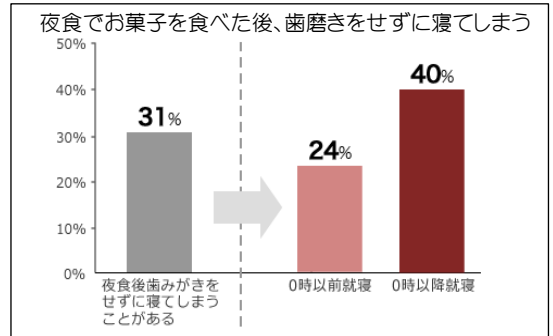
夜食を食べる中高生は、3人に1人が歯磨きせずに寝ている！？ さらに就寝時間「0時以降」の深夜型の人ほど、歯磨きせずに寝る傾向。



6月4日～10日
歯と口の健康週間



歯ブラシや歯磨き粉を扱うメーカーの調査によると、3時間を超える“夜活”のお供に「夜食を食べている」人は全体で31%。学年別に結果を見ると、中学2～3年生、高校2～3年生が多く、中2男子、中3男子、高3女子では4割を超えました。受験など勉強が忙しくなる学年になるほど、夜食も食べる傾向が見られます。



その中で、「夜食を食べた後で、歯磨きせずに寝てしまうことがあるか」を質問したところ、3人に1人(30.6%)が「歯磨きをせずに寝てしまうことがある」と回答。“夜活”をする中高生がむし歯リスクを抱えていることがわかりました。

さらに、就寝時間が0時以降の深夜型の方は、39.8%が「歯磨きをせずに寝てしまうことがある」と答え、就寝時間が遅くなると、寝る前に歯磨きしなくなるという傾向もみえてきました。

寝ている間は口の中の菌が繁殖しやすいため、夜食を食べた後、そのまま寝てしまうことは、むし歯リスクを高めます。夜遅くまで“夜活”に励む北高生も多いと思いますが、一生の付き合いになり、あらゆる場面でのパフォーマンスにも関わってくる“歯”のケアも、怠らないようにしたいものです。

歯とお口のギモンにお答えします



保健室でよく質問を受ける項目です



親 知らずが生えてきたけど絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって?

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半～20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く? 抜かない?

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

………こんなときは抜くことも………

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など

