

敦賀気比保健だより

夏休みです。体調管理、ケガにも十分気をつけながら、心もリセット。楽しくすごしましょう。
病気やけがの治療も忘れずに。

7月号 保健室

夏休みは2学期の準備と考えて！生活習慣を維持しましょう。

○夏休みこそ、睡眠習慣を整えましょう。

睡眠は規則的なリズムが大切です。就寝する時刻と起床する時刻はできるだけ、一定にしましょう。トータルの睡眠時間が長くても、不規則な睡眠は、かえって眠気が増したり、体調が悪くなりますよ。

○夏休みこそ、食習慣を整えましょう。

冷たい飲み物やアイスクリーム、お菓子はほどほどに。また、睡眠と食は相互に影響します。昼まで寝ていて、朝昼兼用の食事をとったり、食事をぬいたり、お菓子で済ませたり...

そして、夜になって、目がさえて、眠れないので夜食を食べると翌朝は胃がもたれて、さらに起きるのが嫌になってしまいます。悪循環を作ってしまうと、2学期がきつくなりますね。

○夏休みも、熱中症・日焼けにご用心

日光浴という言葉もありますが、夏の日差しは「百害あって一利無し」と考えた方がいいのです。皮膚の露出を避け、日焼け止めを塗ることを習慣づけましょう。熱中症予防には水分補給のほか、睡眠と食も大切。水分は、お茶や水に塩を入れたものがベスト。スポーツ飲料は糖分が過剰になりがちなので、気をつけましょう。「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。過剰摂取は胃液を薄め、消化吸収を妨げるほか、むし歯の原因にもなります。



○お口の健康は夏休みが勝負！きっちり直そう。

むし歯	むし歯は病気です。一度かかると自然には治りません。放置すると、進行して、痛みや色素沈着を伴います。
要注意乳歯	永久歯に生えかわるのを妨げるおそれのある乳歯です。
歯垢・歯石の付着	歯垢（プラーク）や歯石が付着しています。むし歯や歯肉炎の原因になりやすいので、受診して適切な処置を受けて下さい。
歯肉炎	歯ぐきが炎症して、痛みやはれたり、出血することがあります。進行すると、歯周炎となり、全身に悪い影響を与えます。

受診・治療が必要です むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石

C0 (要観察歯)	このまま放置するとむし歯に進行する可能性の高い歯があります。ていねいな歯磨きを心がけ、食生活に気をつけましょう。
G0 (歯周疾患要観察歯)	歯ぐきに軽い炎症がみられます。歯肉炎に進行しないように歯磨きや食生活に気をつけましょう。

*C0,G0は今すぐに治療を要する状態ではありませんが、ご家庭では改善しにくいものです。
歯科医師に相談し、指導を受けられること(受診)をお勧めします。

あなたのお知らせはどうでしたか？お知らせは「自分では治せない状況にある人」にお渡ししています。
放置すると、悪化する一方です。治療しましょう。

そのほか、内科検診、心電図検査（高1、中1のみ）胸部レントゲン（高1のみ）、検尿出
お知らせをもらった人は必ず、受診してください。いずれも、結果は保健室、または、担任
の先生に提出してください。