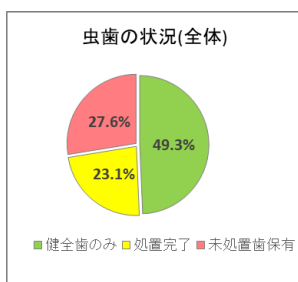


7月になり、これから夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症が多くなります。熱中症は、いつでもどこでもだれでもかかる危険性があります。快適な学校生活を送るためにも、正しい予防法を身につけましょう。

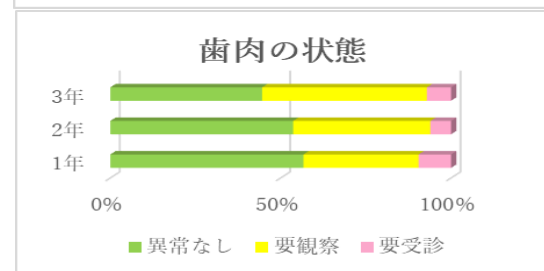
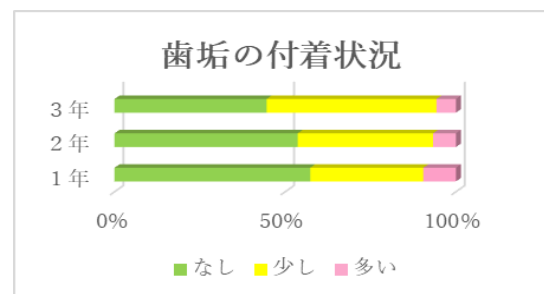
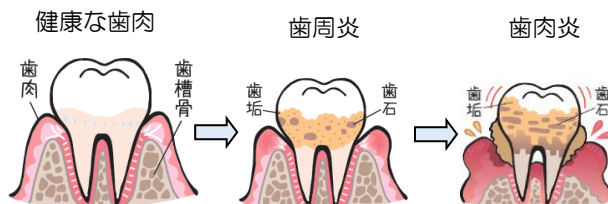
また、今月は歯科検診の結果をお知らせします。虫歯がなくとも歯垢の付着や歯肉の状態が悪かった人は要注意です。放っておくと歯肉炎という病気になってしまうかもしれません。放置は禁止！早めの受診を心がけましょう。

歯科検診の結果



虫歯があった人は全体の27.6%でした。昨年度よりも少しだけ減っていましたが、中には虫歯が進行した状態の人もいたので、注意が必要です。また、虫歯予備軍であるCO(要観察歯)があった人が、18.2%いました。歯磨きを適切に行うことができれば虫歯にならずにすむ歯です。今のうちに一度歯科医を受診することをお勧めします。

右のグラフをご覧ください。半数近い人に歯垢の付着がみられ、歯肉の状態も少し悪くなっています。歯垢や歯石は食べかすではありません。虫歯や歯周病の原因になる細菌の塊です。歯垢は歯磨きで除去することができますが、歯石は歯磨きでは取れません。毎日の歯磨きと定期的な歯科受診で健康な歯と歯ぐきをつくっていきましょう！



いまは小さな虫歯かもしれないけれど...



比較的、簡単に治療でき、費用もあまりかかりません。

治療には時間も費用もかかります。
数万円かかることも。

高校生のうちに治療しましょう！

大和町、大郷町、大衡村、色麻町、加美町などに住んでいる人は、医療費助成が受けられ、費用がからず治療が受けられます。富谷市に住んでいる人は、初回500円の負担で治療が受けられます。

また、進学してからや就職してからは今よりも忙しくなり、受診の時間をつくるのが大変です。そして、その頃には、今よりもきっと虫歯が進行していることでしょう。高校生のうちに、治療して損はありません！！

こんな人は 危険大！ 熱中症の



暑さに負けない体を作ろう



熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	



熱中症予防に

朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に

お風呂

ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



エアコン使用時の注意点



① 冷えすぎないように！！
設定温度は26～28度にする。

② エアコン使用時も必ず換気すること！！