

教室掲示

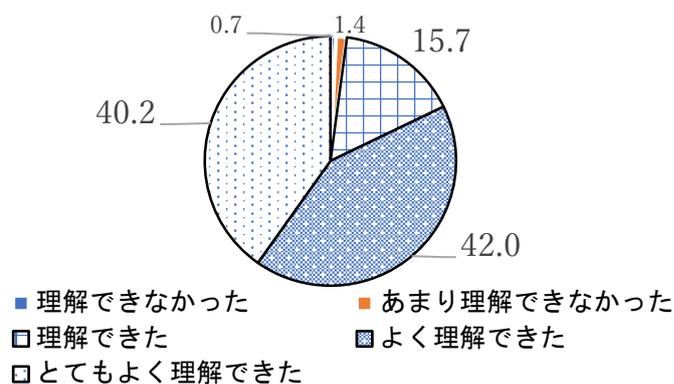


令和5年6月20日(火)
金沢西高等学校 保健室

6月16日(金)2年生 「定期健診の大切さ」について学校歯科医「和平歯科医院 風間 玲子歯科医」による歯科保健指導講話がありました。講話後の感想を Google フォームで回答してもらいました。講話の内容はほとんどの人が理解できたようです。生徒の中で「未来をつくるのは今の自分の選択次第」と回答した人もいましたが歯の健康も自分の将来も同じです。今をどう行動するか、その選択で未来が大きく変わります。



講話の内容理解度



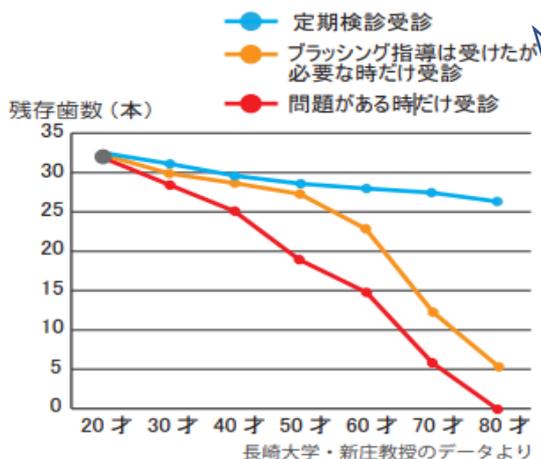
講話の中で印象に残った言葉 ベスト 10

1位	虫歯が治ることはない
2位	PMTC Professional Mechanical Tooth Cleaning
3位	定期健診が大事
4位	今の行動が今後の歯の健康を左右する
5位	セルフケアとプロケア
6位	予防が大事！
7位	歯科矯正より虫歯治療が先
8位	ホワイティング
9位	10年後どうなりたいか
10位	70,80 まで自分の歯で

ホームケア
歯みがき
デンタルフロス
歯間ブラシ

専門ケア
歯石除去
プラーク除去
歯面研磨
歯周ポケット洗浄

歯科受診のお知らせをもらった人の受診結果が届き始めています。まだ受診が済んでいない人は、後回しにせずに受診予約を入れませんか。そして是非「PMTC」を！



定期健診と歯の残存数の関係は明らかです！

吉田先生は半年に1回の定期健診、夜はマウスピースを実践中。この講話を聞くことが来た皆さんはラッキーですよ。定期健診の必要性はよく分かったと思いますので是非今から実践してください。

“人生100年時代”になります。

100歳になった時、あなたは何本の歯を残せますか？

熱中症応急グッズを設置してあります。

熱中症が疑われる場合は、応急グッズを使用してください。かごの中身は下記の写真の通りです。使用後は保健室に連絡してください。(物品の補充のため)また、ビニール袋に入った氷袋を保健室、大職員室の冷凍庫に入れて置くので、氷が必要な場合は利用してください。

<設置場所>

保健室前 第1, 第2 体育館前、大職員室前、ブリッジ(AED 設置場所)



ねっちゅうしょう 熱中症



- 暑くてじめじめした日は特に注意
- イキいやくのみかたりはかたのかも...
- 目まい・立ちくらみ
こむらねぐえり
- 頭痛・吐き気
- 高体温・意識障害
けいれん

熱中症対策にはスポーツドリンク

涼しい時期や軽い運動時には熱中症のリスクが低いため、麦茶や緑茶などのお茶、ミネラルウォーターで水分補給をしても大丈夫かと思えます。しかし気温の高いときや長時間の運動時には、糖質と塩分の両方が含まれるスポーツドリンクを選ぶことが大切です。



ナトリウム
40~80mg/100mL
炭水化物
2.5~8g/100mL
温度
5~15℃

①運動前の補給量とタイミング

🕒 30分前までに



スポーツドリンク利用の際の注意点

- * 冷やし過ぎない...胃から腸への通過も速くなり、体温上昇の抑制にも効果あり!
- * 薄めない...ナトリウムの濃度が薄まり熱中症対策効果が弱まる!
- * 凍らせない...溶けたときに上層部と下層部で、成分と味が不均一、同じ濃度で飲めない!