

青空

～大内中保健安全だより～

令和6年11月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

歯科の受診状況

10月末までの歯科検診の受診状況をお知らせします。歯科検診の結果のお知らせは、治療の有無にかかわらず、歯科検診を受けた生徒全員に配布をしています。治療が必要な場合は、そのお知らせを持参して、医療機関への受診をお願いします。その後、病院で記入されたものを学校に御提出ください。

提出された受診連絡票を確認すると、むし歯などの治療の必要がない人もプロケアを受けている人が多い印象です。一方で、むし歯がある人の提出が9月上旬をピークに減っているように感じます。

冬場は、下校時間が早くなっています。歯科の治療には絶好の時期です。健康な歯で新年を迎えましょう。

クラス別の受診率

(治療勧告を受けて受診をした人÷受診勧告を受けた人)

1-1	1-2	2-1	3-1	3-2
12.5%	50.0%	0%	0%	28.6%

冷えは万病のもと

先月、生徒指導部より『(原則として) 室内ではウィンドブレーカーは着用しない。』という指導がありました。教室の暖房の設定温度を上げ、換気の方法についても工夫をし、可能な限り快適な温度で生活できるようにします。しかし、寒さの感じ方や平熱には個人差もあります。運動着の下に重ね着をする、担任や各教科担当の先生に申し出てウィンドブレーカーを着用するなど工夫をして、暖かい服装で過ごしてください。

要注意!

歯の気圧痛

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髓)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みがで出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻るとい痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通過するときなど

痛みが出たら早めに歯医者さんへ

“調節上手さん”的

着こなしのポイントは?

point 1

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができる
厚手のものを1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応OK



知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のバロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1



ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2

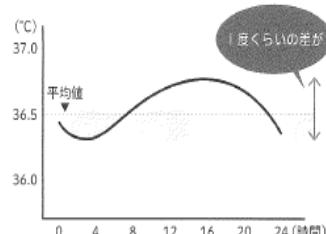


ヒミツ

体温にはリズムがある

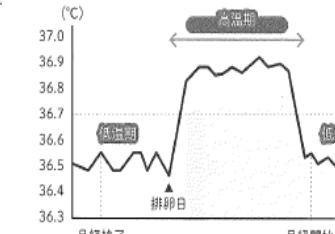
体温
X
24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しづつ下がっていきます。



体温
X
月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



ヒミツ

平熱が36°C以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36°C以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。



食事

3 食しっかりとりましょう。
夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！ 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5°C±0.5°Cと言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5°C以上…発熱
38.0°C以上…高熱

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より