

# ほけんだより 6月

宮城県小牛田農林高等学校  
令和4年6月30日  
保健室

梅雨開けとともに、厳しい暑さがやってきました。今年も新型コロナウイルス感染症を予防しながらの熱中症対策となります。基本的な感染対策の重要性は変わりません。引き続き、私たち一人一人が対策と意識を高めていきましょう。今後も、「検温等の健康観察」「手洗い等の手指衛生」「マスクの着用」「換気」「人と人の距離の確保」「黙食」「体調が悪いときは無理せず休養」を心掛けていきましょう。



## ！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



\* 人との距離が近い場所でマスクをとる場合は、会話を控えましょう！

## ★ 歯科健診結果を配付しました ★

歯科健診は、「受けたら終わり」ではありません。**むし歯等が見つかった人は、早めの受診をお願いします。**ひどくならないうちに治療を始めれば**早く治ります**。また早期発見できれば**痛みの少ない方法で治せます**。そして治療が早く終わる分、**費用も抑えられます**。早期受診にはこんなにいいことがありますよ！

## 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！

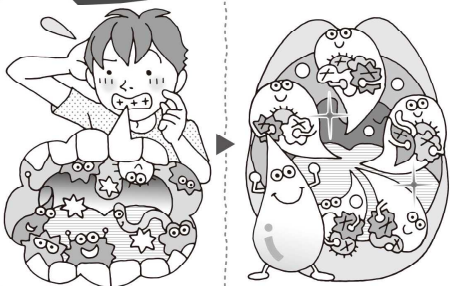


**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

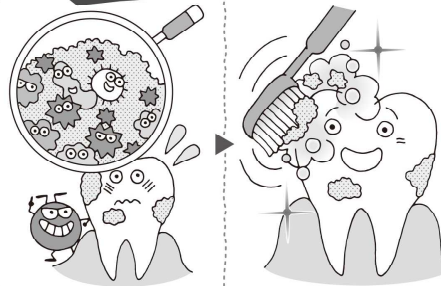
### 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

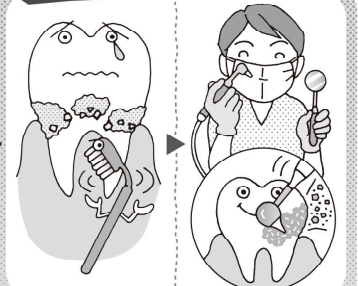
### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

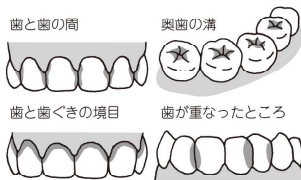
#### ◆ だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

#### ◆ 歯みがきのポイント！



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

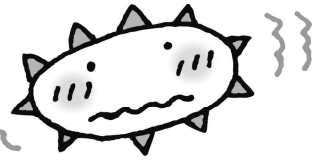
#### ◆ 定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

# 知って防ごう熱中症

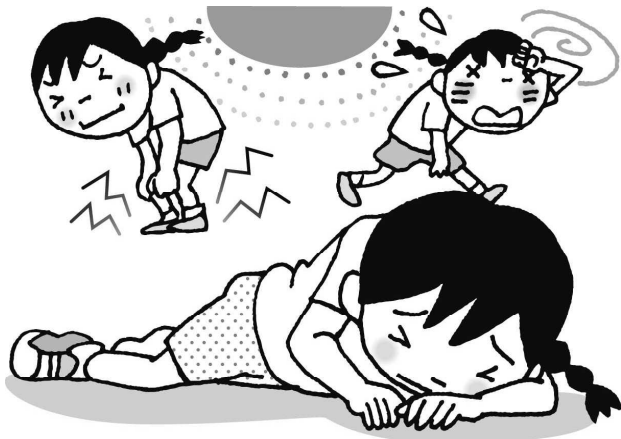


熱中症の事故は、梅雨の合間の急に気温が高くなった日や、梅雨明けの蒸し暑い日などに多く発生しています。高校生では主に、部活動中に起こることが多く、**暑い日や、暑くない始めの時期には特に注意が必要**です。適切な予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです			これは熱中症の始まりです
<b>気象条件</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆暑くなりはじめの時期</li> <li>◆急に暑くなった日</li> <li>◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日</li> </ul> <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。</p>	<b>体調</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆かぜや下痢の後</li> <li>◆睡眠不足のとき</li> </ul> <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<b>環境</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温が高い</li> <li>◆湿度が高い</li> <li>◆日ざしが強い</li> <li>◆風が弱い</li> </ul> <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手足のしびれ</li> <li>●めまい、立ちくらみ</li> <li>●こむら返り</li> <li>●気分が悪い、ボーッとする</li> </ul> <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p>
<b>では、こんな場合は？</b>			<b>さらに症状が進むと...</b>
<b>冷夏は、熱中症になりにくい？</b> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。</p>	<b>水分補給は、のどが渇いてからでいい？</b> <p>のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<b>衣服の色や形は、関係ない？</b> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭がガンガンと痛む</li> <li>●吐き気・吐く</li> <li>●受け答えがおかしい</li> </ul> <p>太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!</p>

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

## 熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！



- こまめな水分・塩分補給
- 軽装や帽子をかぶるなど服装に気をつける
- 体調の悪い日は無理をしない
- 日ごろから軽い運動により暑さに慣れておく

暑さに備えて、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行っているといいでしょう。

暑さに備えた体づくりをしよう

## 熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給**

休憩時間には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる**

涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ**

「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。