

平成29年6月1日

保健だより H29. 6月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

5月下旬から急に暑くなってきました。

気温の上昇に体がついていけなくて、だるい、疲れが取れない・・・といった症状を訴える人が増えています。

『暑熱順化』という言葉を知っていますか？暑さに体を慣らしていくことです。

そのためには、汗をかくことが一番の方法です。

- ① シャワーでなく湯船に浸かる
- ② ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
- ③ 適切な水分補給をする



熱中症にならないように、暑熱順化させていきましょう！！

🐱 ** 6月の保健行事 ** 🐱

- | | |
|--------|----------------------|
| 1日(木) | 3年歯科検診(5、6限)・・・全クラス |
| 7日(水) | キャンパスカウンセリング 13:50～ |
| 8日(木) | 3年耳鼻科検診(5、6限)・・・全クラス |
| 9日(金) | 2、3年尿検査追加回収日(前回未提出者) |
| 14日(水) | 3年内科検診(5、6限)・・・4クラス |
| 15日(木) | 1年耳鼻科検診(5、6限)・・・全クラス |
| 16日(金) | キャンパスカウンセリング 13:50～ |
| 22日(木) | 2年歯科検診(5、6限)・・・全クラス |
| 23日(金) | 2、3年尿再検査回収 |
| 28日(水) | キャンパスカウンセリング 13:50～ |
| 29日(木) | 1年歯科検診(5、6限)・・・全クラス |



★ 星陵祭模擬店での調理と衛生管理お疲れ様でした。
2週間冷凍保存していた検食も無事廃棄を終えました。
6月は食中毒が増える時期です。家庭でも予防を心がけましょう！！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日



体が急に暑さに対応できず、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。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



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。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



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。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

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。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

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。症状がよくなりないうちは、救急車を!!



では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？

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、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。



水分補給は、のどが渇いてからでいい？

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。



衣服の色や形は、関係ない？

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めです。



参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

6月は、食育月間

6月1日から30日は食育月間で、全国のいろいろな地域で、催し物があります。提案されているのは、

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にすること
- ⑤食の安全

です。むしろいいことはいりません。みなさんも、この1ヶ月、『いつ』『どこで』『誰と』『なにを』食べたか、ちょっと意識してみてもいいです。食べることは、大事な一歩と思えば、オッケーです。



梅雨の季節です 足元注意！

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホール
- 道路の白線
- 歩道
- 昇降口の床
- 廊下

雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば...

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、周りにも注意して。



6月4日~10日 歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」。「歯の衛生週間」だったものが、歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年、55年ぶりに変更されました。

食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。

「歯と口の健康週間」を、あなたの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。



かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか? 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。



スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を!



歯が折れちゃった!

まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで!



○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる



もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、細菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。

全部 口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

3. タバコを避ける



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



こんな症状に注意

- ◆ あごが痛い
- ◆ 口が開かない
- ◆ あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎になったら

◆ 口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。



◆ 症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ