

文林中ほけんだより 6月

平成30年度
文林中学校 保健室

6月は大きな行事のひとつの運動会があります。それとともに練習量も増えてきます。暑さと湿度の高さから、食中毒や熱中症などが起こりやすくなりますので、暑さに慣れるまでは、いつも以上に規則正しい生活をしてしっかりと健康管理をしましょう。



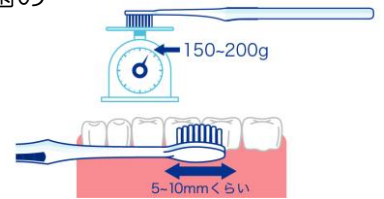
○6月4日～10日は歯の衛生週間です!

5月7日(月)に歯科検診がありましたが、本校の全校生徒のむし歯の数はなんと1本でした。皆さんの健康に対する意識がとても高いのだと思います。しかし、残念ながら歯ぐき(歯肉)の状態のよくない人はそれぞれの学年に何人かいました。歯みがきは歯だけをみがけばいいというものではないのです。下の基本をよく見て、是非歯ぐき(歯肉)までをいい状態にしてください。

歯みがきの基本 1箇所を20回以上、歯並びに合わせて歯みがきしましょう。



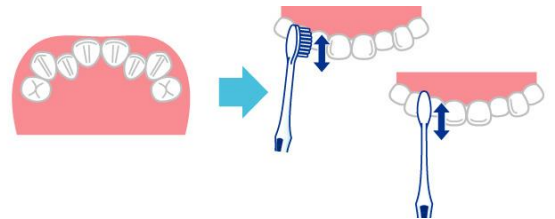
- (ポイント1) ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目や、歯と歯の間にきちんとあてる。
- (ポイント2) ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で動かす。
- (ポイント3) 5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつみがく。



歯みがきの工夫 ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧にみがきましょう。

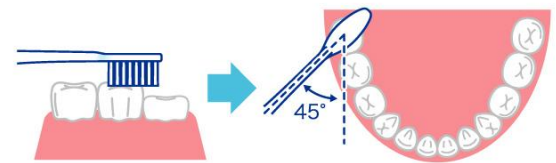
(工夫1) でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこは、1本1本にハブラシを立てにあてて毛先を上下に細かく動かしてみましよう。



(工夫2) 背の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。



(工夫3) 歯と歯ぐき(歯肉)の境目

歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

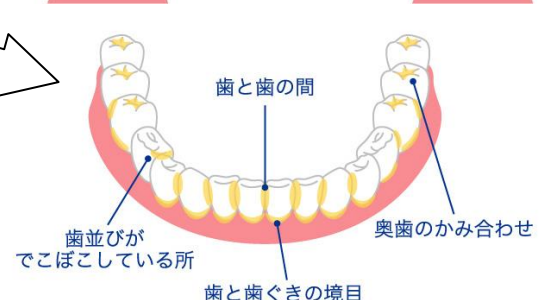


歯垢(プラーク)が残りやすいところをチェック!

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせの所
- 歯と歯ぐきの境目
- 生えている途中の歯
- 歯並びがでこぼこしている所

こんな場所は特に注意してみがきましょう!

(LIONホームページより抜粋)



○熱中症に注意！



●こんなときは要注意！ ～熱中症が起こりやすい条件とは？～

熱中症とは、「熱にあたる」という意味で、暑さで起こるさまざまな障害をまとめた言葉です。

熱中症にはいくつかの型がありますが、いちばん重症な熱射病の場合、適切な対応が遅れると、高体温から多臓器不全となり、死亡率が高くなります。

学校での熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故の防止だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう！

★ 反応が鈍い、言動がおかしいなどいつもと様子が違う場合は、重症の熱射病を疑ってください。

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けることができます。

熱失神…炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こります。血圧が低下したり、脳血流が少なくなったりして起こるもので、めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられます。

→足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

熱けいれん…大量の汗をかいて、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こります。筋肉が興奮した状態になり、四肢や腹筋のけいれんや筋肉痛が起こります。

→生理食塩水（0.9%食塩水）など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

熱疲労…脱水のために、全身がだるくなったり、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。体温の上昇はそれほどはげしくありません。

→0.2% 食塩水、スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給することにより通常は回復しますが、嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要です。

熱射病…体温調節ができなくなり、高体温と意識障害が起こります。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなります。

→救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに体を冷やしましょう。

熱中症は梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。発生時刻は、10時から16時の間に多くみられますが、暑い季節は、朝や夕方でも発生します。

気温が高いほど熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は発生します。また、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意です。

学校で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。運動部の皆さんは十分注意して、活動してください。

暑い時期はこまめな休憩と水分補給がとても大切です。

