

# 文林中ほけんだより 6月

平成29年度  
文林中学校 保健室

今年度は、5月から6月にかけてたくさんの行事が次々に予定されています。  
天候も不安定になってきますので、体調管理には充分気をつけましょう。  
また、暑さや湿度が原因で食中毒や熱中症などが起こりやすくなります。  
暑さに慣れるまでは、無理をしないでください。



## ○6月4日～10日は歯の衛生週間です！

歯と口の1日を見てみよう！



<朝> 寝ている間に

口の中の細菌は増えています。(1mgの中に1億～10億個！！)



<日中> 細菌が、口の中に残っている食べ物の糖分を栄養にして「酸」を作ります。

「酸」で歯の表面が少し溶けてきます。

でも…ご安心ください。

だ液が口の中を中性に戻してくれます。溶けかけた歯の表面も元に戻ります(これを再石灰化といいます)。



<夜> 寝ている間は、むし歯になる危険性が大きくなります。

細菌を洗い流したり、口の中を中性に保つだ液がぐんと減ってしまうからなのです。寝る前には口の中をきれいにしましょう。

## ○熱中症に強いか弱いかは、梅雨が分かれ目です！

熱中症になりにくいのは？

→ 暑さに慣れた人

暑さに慣れた人は…

→ 体温が上がっても汗をかいて調節できる  
塩分の少ないサラサラの汗がかける

暑さに慣れるには…

→ 梅雨の間、むやみに冷房をつけない  
汗ばむくらいの運動をする



熱中症の詳しい話は、裏面を見てください！



～ 文林中ほけんだより 6月 ～



## ○熱中症のほなし

どうして熱中症が起こるのか、そのメカニズムについて説明します。

人の体ではいつも熱が作られています（産熱）。

この熱を体の外に逃がす（放熱）ことで、体温は36～37℃に保たれます。

しかし、運動などで体を動かすと筋肉でたくさんの熱が作られ、体温が上がります。また、暑いところにいたり、日差しや照り返しで体温が上がることもあります。

体温が上がると、身体の表面に流れる血液の量が増えて体内の熱を体の外に逃がしやすくします。

血液が体全体に行き、一次的に血液が足りなくなり、血圧が下がります。さらに脳に十分な血液が送られず酸欠になりめまい、立ちくらみを起こしたり、意識を失うことがあります。

汗をかくと、電解質（イオン）も水分と共に失われます。汗で最も失いやすい血液中の塩分（ナトリウム）が低下すると、足、腕、腹部などの筋肉に痛みをともなったけいれんが起こります。

体温が上昇するとき、汗をかいて熱を逃がしますが、体内の水分を失っているのに、十分に水分をとらないと脱水状態になります。脱水が続くと、ぜんしんけんたいかん全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛などの症状が見られるようになります。

さらに体温が上がりすぎると、ちゅうぶきんのう中枢機能に異常をきたし、意識障害やショック状態になります。



症状が出たら、涼しいところで一休みしましょう。水分や塩分をしっかり補給しましょう。良くならなければ病院へ…



熱失神

手足のしびれ  
めまい、立ちくらみ

重傷度Ⅰ度

熱けいれん

筋肉のこむらがり（痛い）  
気分が悪く、ボーッとする

重傷度Ⅱ度

熱疲労

頭がががんとする  
吐き気がする 吐く  
からだがだるい  
意識がなんとなくおかしい

重傷度Ⅲ度

熱射病

意識がない  
呼びかけの返事がおかしい