

ほけんだより



令和3年6月21日
埼玉県立八潮高等学校
保健室

6月に入りました。天気の変化で体調不良になる人も多いのではないのでしょうか？体調不良で保健室に来室する生徒のほとんどが、睡眠不足だったり、ご飯を抜いていたり…体調不良になるのも当然です。体調不良になりやすいこの時期だからこそ、しっかり睡眠をとり、朝食を食べて元気に登校してきてくださいね。

今回のほけんだよりのテーマは、「熱中症」についてです。6月3日、7日は体育祭でした。午前中だけの体育祭という短い時間でしたが、熱中症の症状で体調不良になってしまった生徒がたくさんいました。今回のほけんだよりをよく読んで、夏に向けて健康管理の意識を高めましょう。

熱中症に気を付けよう！



熱中症とは…

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が崩れた状態を指します。

具体的な症状は、のどの強い渇き、大量の汗、頭痛、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲不振、体がだるい、筋肉がつる、など…。重症になってしまうと、意識がなくなってしまうたり、けいれん、手足に運動障害が起こり、死に至ることもあります。



熱中症のポイント

- こまめに「スポーツドリンク」を補給しよう。

のどが渇く前や活動前、活動中、活動後などに「スポーツドリンク」を補給する習慣を身に付けることが大切です。

- 過ごしやすい環境を整えよう。

帽子や通気性の良い服装、室内では換気をする、といったことに心がけ、涼しい環境を整えましょう。

- 暑さに負けない体になろう。

「十分な睡眠をとる」「バランスの取れた食事をしっかりとる」これが一番大事です。また、散歩など軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さにカラダを馴れさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要です。

熱中症になってしまったら…

- ① 涼しい場所へ避難



- ② 体を冷やす

氷で背中・首・股関節の付け根を冷やす、氷を握らせる、霧吹きで体を濡らしうちわなどで仰ぐ、濡れタオルを首にかける、など…

- ③ 経口補水液（OS1 など）で水分、塩分補給

塩分タブレットや梅干しなどでも塩分をとることができます。

- ④ 涼しいところで多めに休憩する

熱中症で負担がかかった体は簡単には回復しません。頭痛やだるさが長い間続くことが多いです。無理に動くとさらに体調が悪くなるので、回復のための時間は十分に取らしましょう。



歯の健康について深く知ろう！！



5月26日に歯科検診があり、検診結果を皆さんに配布しました。虫歯がたくさんあった人、異常がなく健康な歯の人、皆さんそれぞれだったと思います。

保健室で集計した結果は・・・478人中、168人の人は異常なしの健康な歯でした！
皆さんは168人の中に入れたでしょうか？受診を勧められた人は病院へ行き、治療してください。虫歯は自力では治りません。健康な歯の人は維持できるようにしましょう。



●歯磨きが大切な理由●

①食べ物のカスを取り除く！

食事をした後は、歯と歯の間や奥歯のみぞなどに食べ物のカスが残り、歯垢ができるもとになるので、取り除くことが大切です。

②歯垢を取り除く！

歯垢は、虫歯や歯周病の原因になります。歯垢はネバネバしていて、うがいでは取れません。歯磨きで取り除きましょう。

③軽い歯肉炎を治す！

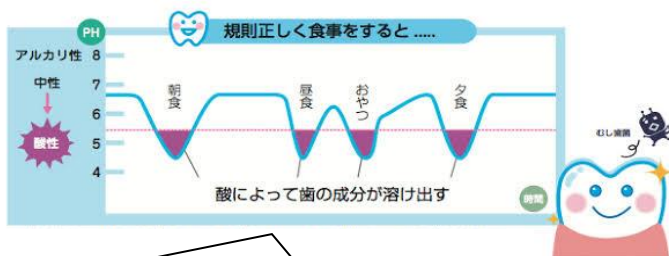
軽い歯肉炎の場合、歯磨きで歯垢を丁寧に取り除くことで、治すことができます。歯ブラシの毛先をしっかり当てて、磨き残しがないようにしましょう。

おやつを食べすぎると虫歯になりやすいって本当…？

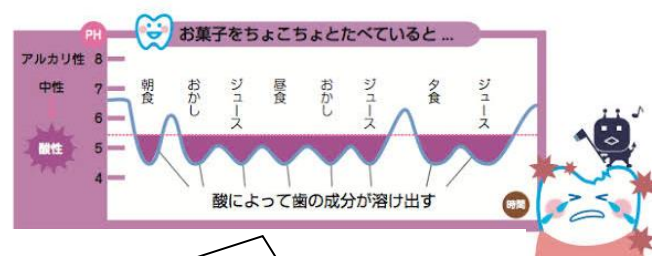


本当です！！

口の中のpHは基本的に中性に保たれています。しかし、食べ物を食べると、口の中のpHが酸性になります。酸性になると歯の成分が溶け出し、虫歯になりやすい状態になってしまいます。食事が終わると、唾液が出て、中性に戻り、溶け出してしまった歯の成分の修復作業を行い、虫歯になることを防ぎます。下の表で「規則正しい食事の人の口の中」と「おやつの回数が多い人の口の中」の虫歯のなりやすさを見てみましょう。



食事と食事の間にしっかり時間があるので、十分に歯を修復することができます。酸性になっている時間も少ないので、虫歯になりにくい状態です。



おやつの回数が多いとなかなか中性に戻りません。虫歯になりやすい状態が続きます。