

# ほけんだより



令和4年6月  
磯松中学校 保健室

梅雨入りをし、6月21日(火)午前10時には食中毒警報も発令されました。今年は梅雨なのに異常な暑さの日が続いています。コロナウイルスの感染も心配ですが、熱中症がとて心配です。

まだ、学校生活のほとんどがマスク生活です。『外してもよいと言われている場面ではマスクを外す。』『水分補給のための水筒持参。』はもちろんですが、『しっかり寝る』『しっかり食べる』ことも熱中症予防には大切です!

## その状態で運動すると...

# 熱中症のキケンあり

### 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。



### 1 キケン! 過度な運動

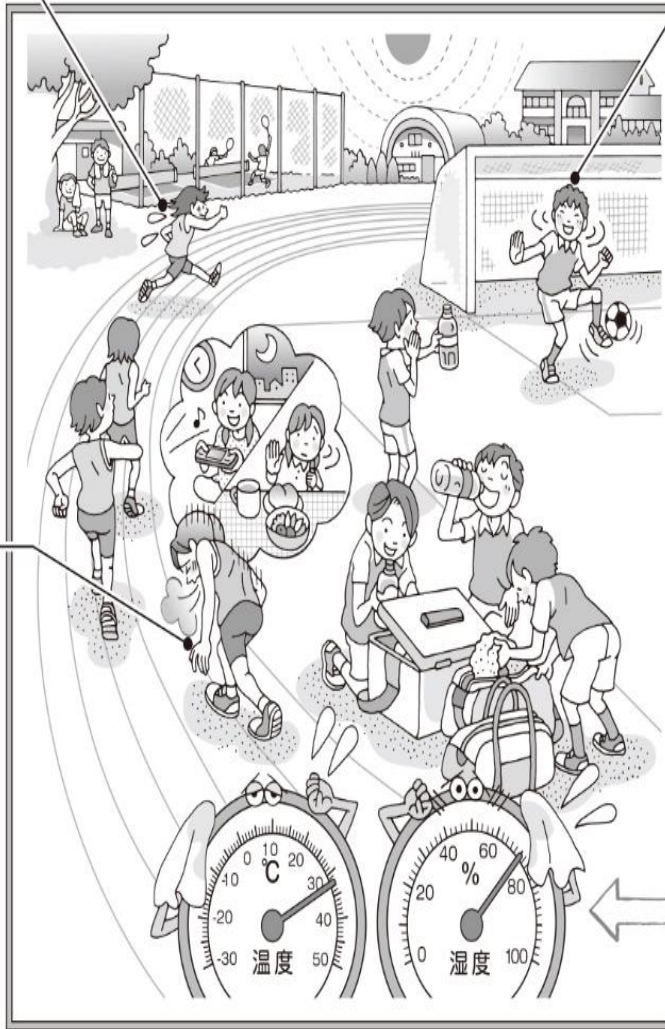
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。  
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

### 2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。  
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



### 3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。  
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

### 熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。  
気温がすごい低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



## 延期になっていた歯科検診が次の日程で始まります



6月30日(木) - 3年

7月7日(木) - 2年

7月14日(木) - 1年

※朝 8:30 からの検診です。朝食を食べた後、歯みがきをして食べかすなどをしっかり落として登校しましょう。←検診をしてくださる歯医者さんへのマナーです。  
※今年度も一人ずつ手袋を交換するなど、感染対策をしっかり行って検診をします。



近年むし歯がある生徒はとて少なくなっています。しかし、歯周病予備群の生徒は増加傾向にあります。歯垢などが付いていると指導された人は、歯みがき等でしっかり歯周病予防をしましょう。

# 静かなる病、歯周病

日本人が歯を失う原因 第1位  
日本人の40歳以上の罹患率 約80%

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です



## 歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく...



歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

抜けた歯は元には戻りません。歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、予防が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

あてはまる項目が多い人は歯周病の危険大!

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

歯ぐきが赤く腫れている	歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る	歯ぐきが痛かったりむずがゆい	歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
硬い食べ物がかみにくい	歯がグラグラしている	朝起きたときに、口の中がネバネバしている	口臭がある