

ほけんだより7月

石川県立金沢錦丘高校
令和6年7月4日
保健室

今年の夏の気温は、全国的に平年より高く、暑い夏になりそうです。7月下旬から8月初旬にかけて暑さのピークを迎えます。体調管理をしっかりして、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



熱中症予防のポイント

①暑さを避けましょう

- *エアコンを利用する等、部屋の温度・湿度を調整
- ※**湿度**が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体に熱がこもりやすくなる！**蒸し暑い日は要注意!**
- *暑い日や暑い時間帯は無理な外出を控える
- *涼しい服装にする
- ※素材(速乾)や色(熱吸収する**黒は避ける**)に工夫を
- *涼しい場所に避難する
- *携帯型扇風機や保冷材などのグッズを活用する



④こまめに水分補給しましょう

- *のどが渇いてからでは遅い!
- のどが渇く前に水分補給**
- *1日あたり1.2リットルを目安に
- *大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ⚠️ 水分が不足しやすいタイミング ⚠️
- (①起床後 ②食事時 ③運動時 ④入浴の前後 ⑤就寝前)



②急に暑くなる日や継続する暑さに注意

- 下記のような日は、熱中症になりやすく危険!!!
- *暑くなり始め
 - *急に暑くなる日
 - *熱帯夜の翌日
 - *厳しい暑さが4日以上続くとき

③暑さに備えた体作りをしましょう

- *暑くなり始めの時期から適度に運動を
- *水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- *「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を1~4週間続けると、体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなる(暑熱順化)



⑤日頃から健康管理をしましょう

- *寝不足や体調が悪いときは、熱中症になりやすくなる ☹️
- *食事・運動・睡眠の基本的な生活習慣を整え、体調不良時は無理せず自宅で静養すること



私たちは熱中症対策アンバサダー!

保健室の中野・田村・堂ヶ端です。
大塚製薬の講座を受講し、**熱中症対策アンバサダー**になりました。
熱中症対策について、気になることはなんでも…?聞いてください!



熱中症の症状と対応

参考:厚生労働省HP、「熱中症を防ぐためには」環境省



ここを冷やします

軽
中
重

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、**からだを冷やす**(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)。**水分・塩分を補給**する。

上記の対応を行い、症状がおさまらない場合は病院に受診する。

救急車を呼ぶ。その間上記の対応をする。

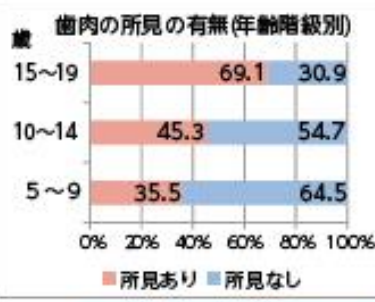
自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車!

思春期における歯と口の課題

10代から

課題1 歯肉炎・歯周病が増える

○歯を失う原因である歯周病は、年齢があがると割合が増えます。思春期になると歯石沈着のみられる人や深い歯周ポケット(4~6mm)がある人も増え、歯周炎につながる所見も増えています。



歯周病は自覚症状がないまま進行する感染症



健康な歯肉組織

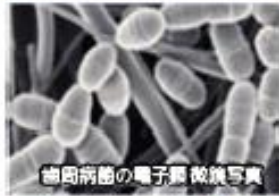


歯肉炎

歯肉炎の歯肉

- 色：赤い
- 形：丸くて腫れている
- 固さ：ぶよぶよしている
- 出血：あり

軽度歯周炎



中等度歯周炎



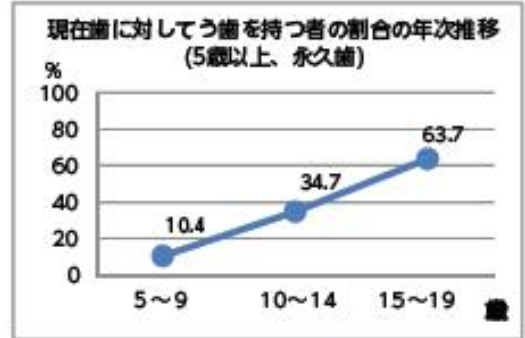
歯周病

重度歯周炎

歯周病は最終的に歯を支える骨に影響し、歯を失う重大な病気です。

課題2 むし歯が増える

- 思春期のむし歯の本数は減少傾向ですが、むし歯にかかる率は高くなっています。
- 高校生では、日中でも清涼飲料水やおやつ摂取は自由となり、いわゆる「ちょこちょこ食べ」が増えることからむし歯もかかりやすくなります。



歯垢を染出してみると



きれいに見えても

歯垢が残っています

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすことが大切です。特に細菌の増えやすい就寝前の丁寧な歯みがきがおすすめです。

課題3 不正咬合・顎関節症が増える

- 永久歯への交換により歯列・咬合の問題が生じやすくなります。
- 遺伝的要因に加えて顎骨と歯の大きさの不調和による歯列不正も起こりやすくなります。
- ほおづえや睡眠中の歯ぎしり、偏ったかみ癖などの生活習慣、精神的ストレスで顎関節症(痛みや雑音)が増えます。

引用参考:「歯・口の健康づくり」高等学校歯科保健指導資料

歯科検診後に受診勧告をもらった人、受診しましたか?

歯科検診終了後、受診または経過観察が必要な人に用紙が配られています。受診したら、受診結果の紙を保健室へ提出してください。何度も何度も、受診結果が出るまで追いかけてください。😊 受診をしたけど用紙を出し忘れている場合は、すぐに持ってきてください。夏休みは受診のチャンスです。絶対に受診しましょう。

また、今回は受診勧告が出なかった人も、かかりつけの歯科医院で歯石除去や歯の検診を定期的に行うことは、むし歯・歯周病予防に大変重要です。積極的にプロのケアを受けましょう。

