

ほけんだより June

熱中症予防のポイント

参考：厚生労働省HP、「熱中症を防ぐためには」環境省

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剤などのグッズを活用する



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、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなる（暑熱順化）。



④ こまめに水分補給しましょう

- * のどが渴いてからでは遅い！
のどが渴く前に水分補給
- * 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)



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



私たちは熱中症アンバサダー！

保健室の中野・新平・

田村・堂ヶ端です。私たちは、大塚製薬の講座を受講した

熱中症対策アンバサダーです！

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！



ambassador

熱中症の症状と対応



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



ここを冷やします

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！

昨年度は、歯科受診率が大幅にアップしました。保健委員が行った歯に関する保健指導を覚えて
いますか？正しい歯磨きやデンタルフロスの使用を継続できている人は一体どのくらいいるで
しょうか。一生付き合う自分の歯。今年度も歯を大切にする意識と知識を育ていきましょう。



6月12日（木）は歯科健診！

まずは自分の歯の状態を知ろう



※歯科検診の日は、**必ず朝食後に歯を磨き**、口腔内がきれいな状態で検査を受けましょう。

※検診後、歯科衛生士さんが書いた自分の歯式を見て、自分の口腔内の状態を確認してみましょう。

ここで意味を確認！

ここをチェック！

顎関節の状態	咬合の状態	歯列の状態	歯垢の状態	歯肉の状態	歯式																
0	0	0	0	0	<ul style="list-style-type: none"> ・現在歯 (例 A 6) ・う歯 未処置歯 C 処置歯 O ・喪失歯 (永久歯) △ ・要注意乳歯 x ・要観察歯 CO 																
					8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8																
					上 右 E D C B A A B C D E 左 上																
					下 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8																
1	1	1	1	1																	
2	2	2	2	2																	

斜線は健康な歯

<歯式やその他記号の意味>

C	むし歯です。受診勧告を出すので、受診してください。むし歯は自然に治ることはありません。
CO	初期虫歯であり、まだ虫歯菌が表面を少し溶かしているくらいの状態です。そのため、日常生活で気をつければ再石灰化し、改善する可能性があります。ただし、複数歯ある場合は、受診勧告を出す場合があります。
GO	歯周疾患要観察です。直ちに治療が必要な状態ではありませんが、そのままにしておくとう重化してしまう恐れがあり、丁寧なケアが必要な状態です。
2	左の項目(歯肉や歯垢など)の欄に2がついた場合も、受診が必要な状態となります。

受診が必要な生徒には受診勧告を出します。必ず歯医者へ行き、受診結果を学校へ提出してください。

なぜ歯は大切か？

私たちの歯は、食べ物を噛み砕くためだけのものではなく、右図のように日常生活に必要不可欠な役割を担っています。

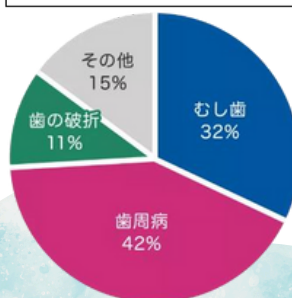
また、研究によると、歯を失うことで脳への刺激が減り、残っている歯が少ないほど認知症のリスクが大きくなるといわれています。

そして、歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。例えば、奥歯が1本なくなっただけで、ものを噛み砕く能率は40%も低下するといわれています。

歯が抜ける主な原因である「むし歯」「歯周病」は正しい歯のケアで予防できるものです。

大切な歯を守る正しいケアを、続けていきましょう。

歯が抜ける主な原因



歯の役割



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より