



# すこやか6月号

令和4年6月1日発行  
石川県立小松瀬領特別支援学校

朝晩は涼しいですが、日中だんだんと蒸し暑くなってきました。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節です。気温が低くても、暑さに慣れていないと、身体機能自体が汗を十分にかけないため、熱中症になりやすいです。そのため、熱中症発生数がこの時期から多くなります。暑熱順化や衣服の調整、水分補給、汗をこまめに拭くことを適宜行いましょう。

6月の保健目標 **歯を大切にしよう！**



5月24日（火）に予定されていた歯科検診は延期になりました。2学期以降で日程を調整しますので、決まり次第連絡します。また、6月10日（金）に整形外科検診、6月22日（水）に眼科検診が予定されていますのでご確認ください。

## 歯・口のおはなし



### 歯みがきコップの汚れ

歯みがき用のコップは、水を入れているだけなのであまり汚れていないように思われがちですが、底やまわりには意外と汚れがついているものです。きれいに歯を磨いても、汚れたコップの水ですすいでは本末転倒。

コップの汚れを防ぐには、使用後に毎回洗い、底に水がたまらないようにしっかりと乾燥させることが大切です。

### 動物の歯の違い

哺乳類の多くは、一生で一度だけ生え替わる「二生歯性」ですが、ウサギのように一度も生え替わらない一生歯性もあります。サメのように何度も生え替わる多生歯性の動物もあります。ヒトは、サメのように何度も生えてこないため、永久歯を失うと二度と生えてくることはありません。毎日の歯みがきを丁寧に行って、1本1本を大切にしましょう。



### マスクと歯の健康

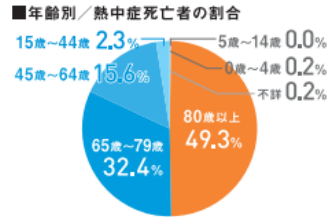
マスクを着用していると、無意識に口呼吸になりがちです。これは、息苦しさのためというのが大きいとは思いますが、この口呼吸は、虫歯を増やす原因となります。口呼吸をしていると、唾液の分泌が減少します。唾液は、抗菌作用や自浄作用があるのですが、その働きが十分に発揮されません。コロナ禍で人との会話が減ることで唾液の分泌も減っているそうです。

# 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



## 熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

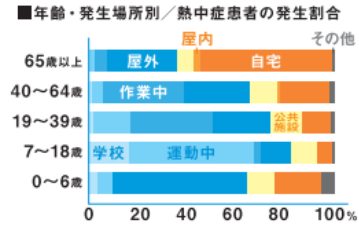
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

## 熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

## 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

暑さに慣れていないことや、湿度が高いことなど...真夏ではなくても、熱中症の危険性があります!十分に気をつけていきましょう!

