ほけんだより 6月

令和元年６月
金沢商業高等学校保健室

６月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、そうかと思えば夕方頃に寒くなったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節です。また、総体・総文も終わり、その疲れも出てくる頃ではないでしょうか。次の北信越大会、期末テストをベストな状態で行うには、まず体調管理をしっかりすることが大切です。

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。

病院に行った人は、病院で結果を記入してもらい、**お知らせの用紙を学校へ提出して下さい**。

将来もずっと健康な歯でいるために

知っておこう その❶ 歯を失くす原因1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の３割がむし歯。歯周病はそれを超える４割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが５mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その❷ 将来を変える歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」

歯肉炎は歯みがきで治ることも

❶ ななめ45度に歯ブラシを当てる

❷ 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない

❸ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

知っておこう その❸ 歯が欠けた！抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！

歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしてはいけないのは

- ✕ 洗わない
- ✕ 歯の根っこを触らない
- ✕ ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきはしっかりと

高校生になると歯周病にかかる人も増えてきます。歯肉に異常が見つかった人は、今すぐ対策を始めましょう。

今から始める熱中症対策！！

今年の夏も暑い？

～暑熱順化をして、暑さに強いからだをつくろう～

「暑熱順化」とは、徐々に身体を暑さに順応させることをいい、暑熱順化した身体は熱中症にかかりにくいと言われています。暑さが本番を迎える前に、体温調節のためしっかりと汗のかける体づくりをしておきましょう。

熱中症になりやすい

暑熱順化していない（暑さに慣れていない）体
- 汗が出にくい（体温が上がりやすい）
- 塩分濃度の高いベタベタ汗をかく
- 水分補給で回復しにくい

熱中症になりにくい

暑熱順化している（暑さに慣れている）体
- 汗が出やすい（体温が上がりにくい）
- 塩分濃度の低いサラサラ汗をかく
- 水分補給で回復しやすい

☆暑熱順化の方法は

１、毎日軽く身体を動かす（ウォーキング、自転車をこぐ等）

２、入浴する（シャワーで済まさずに、身体を芯まで温め汗を出す）

暑熱順化は１週間くらいで完了します。取り組んでいる時は、しっかりと水分補給し無理せず体を慣らしていきましょう。梅雨明けには、暑さに強い身体にチェンジを！！

＜その他＞

○**朝ごはん**をしっかりと食べましょう（朝ごはんは塩分・水分補給にもなります）。

○**睡眠不足**にならないようにしましょう（夜はしっかり休んで疲労回復に努めましょう）。

○朝の**健康観察**をしっかりしましょう（特に下痢や嘔吐などの症状は熱中症になりやすいので、早めにホーム担任に知らせましょう）。

○こまめに**水分塩分補給**をしましょう（喉が渇いたと感じる前にチョコチョコ水分をとる習慣をつけましょう）。

予防は早めに…？

K・Shinbo

新常識　ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
- 運動と入浴でふだんから汗をかく
- 冷房にあたりすぎない