

ほけんだより

令和3年6月17日

見附市立南中学校
保健室



蒸し暑くなり、教室にもエアコンをつけはじめました。今年の夏も感染症対策をしながら熱中症予防対策を行う必要があります。どちらも予防することが大切です。

予防が大事。熱中症

熱中症は、予防法を知っていれば発生や悪化を防ぐことができます。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはらは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。お味噌汁はおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休憩と水分補給

運動するときは 30 分に 1 回は涼しい場所で休憩を。水分補給を忘れずに！

学校では、暑さ指数を測定し、右の表の基準を参考にして、休憩や水分補給を行いながら、場合によっては活動を制限するなどの対応をとることがあります。体育、部活動ではマスクをはずして活動します。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

| 気温(参考) | 暑さ指数(WBGT) | 熱中症予防運動指針 | |
|--------|------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃以上 | 31℃以上 | 運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 厳重警戒(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒(積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 24～28℃ | 21～25℃ | 注意(積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 24℃未満 | 21℃未満 | ほぼ安全(適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。 |



少しずつ暑さに慣れよう

My 健が終わりました

My 健とはMy 健康週間（習慣）の略称です。今年度は生徒会の「SDGs in 南中」の取組と「むし歯予防week」を組み合わせ取り組みました。保健委員会で「感染症を予防し、健康であるために私たちができること」をあげました。そこで「睡眠」「食事」「手洗い」「歯みがき」「メディアコントロール」の5つの項目があがりました。その5つの項目について、今回は毎日チェックすることとしました。チェックは学校で毎朝行いました。振り返りを記入したカードを持ち帰りましたので、「おうちの方から」のコメントを記入してください。ぜひ、励ましの言葉をお願いします。



2学期と3学期にも予定しています。日々の生活を振りかえり、改善できることを目指します。おうちの方からも協力をお願いいたします。

歯周病を防ぎましょう。

6月8日に行われた歯科検診の結果、歯科医さんから南中の生徒はむし歯は少ないけれど、歯石があったり歯肉炎の生徒が気になるというお話がありました。軽い歯肉炎であれば、正しい歯みがきで治すことができます。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

セルフケアで!

STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにい。

ポイント みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

セルフケアで!

STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます

My 健の結果を見ても1日3回の歯みがきができている人が多いです。1年生は、6月29日に歯科衛生士さんから歯みがき指導をしていただきます。歯周病の予防ができる歯みがきの仕方を教わります。