

2023. 6. 9(金)

すこやか
 鯖江市鯖江中学校
 保健だより

6月に入り、梅雨の季節となりました。この時期は、湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあります。着るものを上手に調節しましょう。また、マスクを着用している人が多くいますが、マスクを着けていると、皮ふからの熱が逃げにくく、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしにくくなります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、積極的にマスクを外すようにしましょう。

熱中症になりにくい体づくり！

本格的な夏を迎える前に暑熱順化を^{しょうねつじゅんか}していこう！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑くて苦しい時は
マスクを外そう！



暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

暑熱順化に有効な対策は？

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。本格的な暑さが来る前から余裕をもって暑熱順化し、暑さに備えましょう。

水分は十分な量を用意しよう！

気温や熱中症情報などを参考に、その日の活動量にあった水分が必要です。のどがかわいていなくても、こまめな水分補給を!!



500mlのペットボトルだと2.5本分！

1日当たり1.2ℓが目安。運動をするときはもっと必要です。

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

こんな時は暑熱順化できていないことが多い！！



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も上がる可能性があるため、熱中症には特に注意しましょう。



梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。

新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類感染症へと変わり、学校での対応も変更されています。

- **感染者となった時の出席停止期間** ● 発症日を0として5日間を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで
 - ※無症状の感染者は検体を採取してから5日を経過するまで
 - ※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある状態のこと
 - ※出席停止解除後、発症から10日間はマスク着用を推奨します。
- **家族が感染したとき** ● 普段通り、登校できます。家庭内感染に注意し、症状が出始めないか、体調の変化に気をつけてください。

歯みがきで歯周病予防

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯科検診の結果を
お知らせしました！！

治療が必要な人は早めに受診しましょう。6月末までにまず初回受診ができると思います。まずは予約を！！

治療が終わったら黄色い用紙（受診報告書）を提出してください。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病 セルフチェック

☒をつけてみましょう。

☐ 歯ぐきが赤く腫れている

☐ 歯ぐきを押すと血が出る

☐ 歯みがきで出血する

☐ 口臭がある

☐ 朝起きたら口の中がネバネバする

☒ が多い人ほど歯周病の可能性が高いです。早めに歯科医院でみてもらいましょう。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使う

歯ブラシもチェックしてみましょう



毛先が開いていたら新しいものと交換を！

学校や家で使っている歯ブラシが

傷んでいませんか？

毛先の開いた歯ブラシと新しい歯ブラシの歯垢除去率を比べると古いものは60%ほどしかありません。歯みがきでしっかり歯垢がとれるよう、広がった歯ブラシは交換しましょう。