



徳島県立脇町高等学校

2016. 6. 10

暑くなってきましたが、体調を崩してはいないですか？総体などで疲れが溜まっているときこそ注意しましょう。また、梅雨の季節ではその日の気温に合わせて衣服を上手に調節しましょう♪

### 昔 虫歯予防デー

6月4日を『むし歯予防デー』としたのは、その昔。今は、6月4～10日は『歯と口の健康週間』。それって、どう変わったの？



歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に生かすこと。必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。歯と口の健康が、生涯にわたってからだの健康に関わることを知り、予防に努めること。

歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間なのです！



### 今 歯と口の健康週間

4月に行った歯科検診の結果をみなさんに配付しました。どうでしたか？マーカーでチェックのあった人は早めに歯科医院を受診しましょう。また、“CO”や“GO”がチェックされている人も歯磨きを心がけ、食生活にも気をつけましょう。

最近では、中高生の間で歯肉炎の増加が多くみられています。歯肉炎予防で最も大切なことは歯みがきと生活習慣です。

歯周病は“歯”だけの病気ではなく、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病との関連性が指摘されています。歯肉炎予防は、生涯にわたる全身の健康づくりにも密接に関連することを覚えておきましょう！！

### 自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある



チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアをして、歯医者さんで診てもらいましょう。3つ以上なら、すぐ歯医者さんで治療を

### ～歯石をきれいに落とす磨き方～

- ・歯ブラシは歯と歯肉の境目に斜め45度に当てる
- ・歯1本分くらいの幅に小刻みに動かす
- ・カーブの部分には歯ブラシをしっかりと押し当てたまま磨きながら進む
- ・前歯の裏側は歯ブラシを縦につかう
- ・奥歯は歯ブラシを横から入れてもよい
- ・前歯は横磨きの後に縦磨きで仕上げる

.....  
初めはなかなか出来ないと思いますが、正しい磨き方を身につけて日頃から歯周病や虫歯を予防しましょう。

# 熱中症は梅雨の時期でも起こる?!

環境や社会の変化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

## 熱中症の症状を知っておこう

分類	症 状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり）</li> <li>手足のしびれ・気分の不快</li> </ul>	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない）</li> <li>軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>II度の症状</li> <li>意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない）</li> <li>高体温（からだに触ると熱い）</li> </ul>	

## ? 熱中症を疑ったときの応急処置は?

1 意識の確認

**YES:涼しい場所へ避難/N0:救急車を呼ぶ**

2 涼しい場所に移動

**木陰、もしくはエアコンが効いた部屋**

3 衣服を緩める

**風通しをよくする(ベルトやバンドは外す)**

4 身体を冷やす

**首、脇の下、足の付け根を中心に冷やす**

5 水分を補給する

**水、お茶ではなくスポーツドリンクがよい**

## ☆熱中症を予防するためには☆

### ①のどが渇く前に水分補給!

→人間はのどが渇きを感じる感覚が、他の感覚に比べて鈍いのです。そのためのが渇いたと感じたときは軽い脱水状態にあるといえます。

### ②直射日光や高温下に長時間いない!

→発汗による脱水と末端血管の拡張によって、脳への血液の循環量が減少するので、熱失神になりやすいのです。

### ③屋外では帽子をかぶる!

→帽子をかぶることで直射日光を防ぎ、熱中症に効果がありますが、かぶったままでは熱がこもるので定期的に脱いで通気しましょう。

注意!!

熱中症は回復してしまえば終わりというものではありません。

一説によると、熱中症になった経験のある人は熱中症になりやすいともいわれています。また、熱中症で体温が高くなると、大腸菌でつくられた内毒素が血液中に漏れ出て、体温が正常に戻っても身体の抵抗力が弱まるという研究結果もあります。回復後もしばらくは静かにすごしましょう。