

# 保健だより6月



10 (土)、11日(日)と定通大会が行われました。  
本校では、バドミントン男子団体、剣道個人、陸上競技の3種目で全国大会の出場が決まりました。

これから大会に向けて、練習に励み大会での好成績を期待しています。

さて、初夏をむかえて昼間の気温もだんだんと高くなってきました。

しかしながら、朝晩はまだ気温が低く肌寒いです。一日の温度差もかなりあります。

来週から1学期期末考査も始まりますので、体調管理に注意して学校生活を送りましょう。

6月1日に担任を通じて、歯科健診結果及び治療勧告書を配布しました。また、歯科検診後には昨年に引き続き歯科衛生士さんから1人1人に磨き残しのチェックと、正しいブラッシングの仕方を教えていただきましたが、もう一度確認してみましょう。

## 正しい歯磨きの仕方

1 持ち方はペンを持つようにしましょう。

ペンを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに磨けます。

あまり力をかけすぎると、歯ぐきを傷つけたりしてしまいます。

また、力を入れて磨くと歯ブラシの毛が寝てしまい、歯の隙間や歯肉の部分に歯ブラシの毛が届きません。

2 虫歯になりやすい3箇所の汚れを意識しながら磨きましょう。

虫歯になりやすい場所は「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「奥歯のかみあわせ」の部分です。「歯と歯の間」は、食べかすなどがたまりやすい場所になっています。

歯ブラシの角度を45度にする事で、「歯と歯の間」に毛先が入り、汚れが落ちやすくなります。

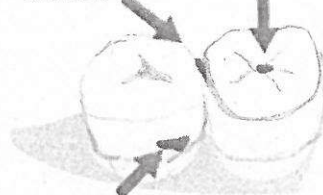
3 前歯は歯ブラシを縦にして磨くと歯ブラシの毛があたりやすくなり、良く磨くことができます。

## 歯をみがくときは



“軽い力”で!

歯と歯の間 歯のかみ合わせの面のみぞ



歯と歯肉が接する部分

この時期熱中症に注意しましょう。

初夏や梅明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急激に上昇する時期は特に危険です。

## 熱中症の症状

「熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。」

1 めまいや顔のほてり・・・めまいは熱中症の初期症状

熱中症の初期症状のめまいが引き起こされるメカニズムとは?

暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がして体温を下げようと皮膚の血管が広がります。すると全身を流れる血液の量が減り、血圧が下がり、脳への血流が減少し一時的に酸欠状態になりめまいや失神が引き起こされるのです。

2 筋肉痛や筋肉のけいれん・・・筋肉がピクピクと痙攣したり、硬くなることもあります。

大量の汗をかくと、体内から水分だけでなく塩分も失われます。にもかかわらず水分だけを補給すると、血液中の塩分濃度が下がり、手足の筋肉の収縮が起こり、熱痙攣が引き起こされます。

3 体のだるさや吐き気・・・からだに力はいらないなど腹痛も伴うこともあります。

4 汗のかきかたがおかしい・・・ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗がでない。

5 体温が高い、皮膚の異常・・・皮膚が熱い、赤く乾いているなども熱中症のサインです。

6 呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない・・・重度の熱中症を疑いましょう。

7 水分の補給ができない・・・むりやり水分を口からも飲ませることはやめましょう。

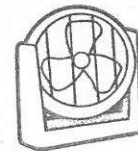
※6, 7の症状があるときは、すぐに医療機関での受診を勧めます。

## 熱中症の症状が出たときは

① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。

② エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です。



口から飲めるのなら、経口補水液やスポーツドリンク、なければお茶や水をとらせる

