

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日 身延中学校保健室

青空が恋しい季節になりましたね。ですが、待ち望んだ太陽でも、たまに顔を合わせるとその暑さにめまいを感じてしまいます。この時季は、まだまだ体が熱さに慣れていないので、熱中症への対策が重要です。

3日からいよいよ支部総体が始まります。3年生にとって、集大成の場です。悔いが残らないように、精一杯戦っててください！そのためには、熱中症対策や感染症対策などの体調管理が不可欠ですよ！！



## マスク着用時の熱中症に注意!



## 暑くなってきたときに注意!

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなってきたときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

熱中症は予防することができます。予防策について、一人ひとりが正しく知って気をつけることが大切です。そのために、熱中症危険度を意識し、自ら予防対策を行いましょ。校内に熱中症予防運動指針を日々掲示します。自分の命を守るために、どんな行動を取ればいいのかを自分の目で確認し、考え、行動にうつしていきましょう。

## 熱中症予防運動指針

WBGT	湿度	乾球温度	熱球温度	運動指針
31	▲	27	35	<b>運動は原則中止</b> WBGT31°C以上では、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。
▲	▲	▲	▲	<b>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</b> WBGT28°C以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28	▲	24	31	<b>警戒 (積極的に休息)</b> WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲	▲	▲	▲	<b>注意 (積極的に水分補給)</b> WBGT21°C以上では、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。
25	▲	21	28	
▲	▲	▲	▲	<b>ほぼ安全 (適宜水分補給)</b> WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。
21	▲	18	24	

- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい。
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)平成25年4月改訂」



## with コロナ・口腔ケアで感染予防

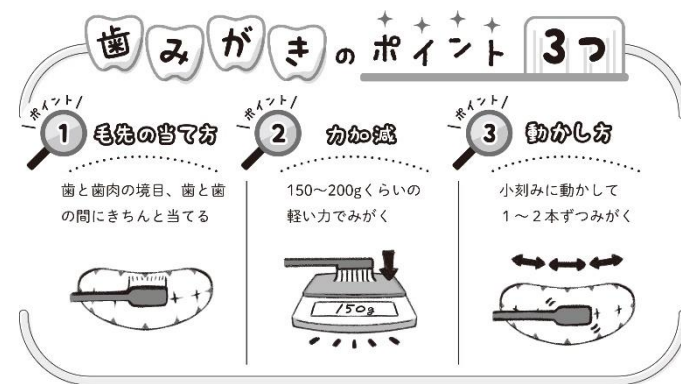


## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ

り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



## 6月の健康診断

- 6月2日(水) AM: 歯科検診(全校) PM: 内科検診(1年生)
- 6月16日(水) PM: 耳鼻科健診(全校)

耳鼻科健診をもって、今年度の健康診断は全て終了いたします。該当の生徒には随時、受診のお勧めをお知らせしております。受診をしていただき、ご報告をお願いいたします。

## みがき残しの要注意箇所は?

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがき習慣ができていくといいですね。

