

# ほけんだより 6月

北条高校保健室  
令和6年6月

6月になりました。気温が急に上がって汗をかいたり、朝や夕方は肌寒く感じたり、体調を崩しやすい時期です。衣服でうまく調節し、汗をかいたらこまめに着替えるようにしましょう。梅雨のじめじめした天気には負けないように、気持ちはすっきり晴れやかに過ごしたいものですね。

## 6月の保健目標

梅雨対策をしよう  
歯の健康に留意しよう



将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい  
その①

### 歯を失くす原因 1位は歯周病

日本人が歯を失う原因の1位が歯周病と言われています。10代の若者にも増えており歯周病の一種である歯肉炎は15歳以上の約4割にみられます。また、歯周病は口臭の原因にもなります。

#### 歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。歯周病菌は歯と歯の間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病です。歯周病が進むと、歯と歯の間の溝(歯周ポケット)がどんどん深くなり、最後には歯を支える骨まで溶けてしまいます。



知ってほしい  
その②

### 将来を変える 歯みがき!

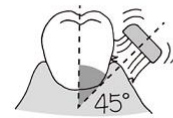
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進行した「歯周炎」に分かれます。歯肉炎は正しい歯みがきで治ることもあります。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



#### 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



鏡を見ながらみがき残しがないかチェックすると、さらに効果的です!

## 梅雨の時期に気をつけたい4つのこと

### 食中毒

お弁当が傷まないよう、しっかり冷ます、保冷して保管するようにしましょう。



### ケガ

湿度が高く、廊下や階段が滑りやすくなっています。廊下は走らないこと!



### 熱中症

湿度が高く、暑さにまだ慣れていない梅雨は、熱中症になりやすい時期です。こまめに水分をとるようにしましょう。(裏面で特集しています。)

### 交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。自転車の傘さし運転は絶対にやめましょう!



# 熱中症を予防しよう！

熱中症はこんな病気です

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称で、大きく次の4つに分けることができます。

## <熱失神>

炎天下でじっとしていたり、立ち上がった  
りしたとき、運動後などに起こる。

○症状・・・めまい、失神など

○対処法

足を高くして寝かせる。



## <熱けいれん>

大量の汗をかき、水のみを補給した時に血  
液の塩分濃度が低下して起こる。

○症状・・・手足や腹筋のけいれんや筋肉痛  
など

○対処法

生理食塩水や濃いめの食塩水をとる。

## <熱疲労>

脱水によって起こり、体温はあまり上昇し  
ない。

○症状・・・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐  
き気、頭痛など

○対処法

食塩水やスポーツドリンクなどで水分と  
塩分を補給する。自分で水分補給できない  
場合は、点滴などの処置が必要。

## <熱射病>

暑さのため、体温調節ができなくなる。速  
やかに救急車を呼ぶ。

○症状・・・意識障害、発熱など

○対処法

速やかに涼しい場所に移し、  
全身を冷やす。同時に救急  
車を呼び医療機関へ運ぶ。



☆ 体育館・武道場に「暑さ指数計(WBGT 計)」を設置しています。活動の目安にしてください。

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる  
大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 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。

### 休けいと 水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。  
水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も  
入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## 6月の健康診断について

7日(金) 歯科検診(1年次)

19日(水) 眼科検診(抽出者)

\*6月に問診を行います。

受診や治療を進められた人は、できるだけ早  
く医療機関を受診しましょう。受診後は、結果  
報告書を保健室へ提出してください。

