ほけんだより

6月

令和年６月号　埼玉県立桶川高等学校　保健室

６月は雨が降ったり止んだりと梅雨空が続きます。暑かったり、肌寒かったりと気温差も大きいので、衣服で体温調節を行いましょう。暑い日は熱中症が心配されます。朝食は必ず食べ、コップ２杯位の水分を摂ってから登校しましょう。学校でも喉が渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。

熱中症について

熱中症とは・・・私たちの体は運動などにより熱を産生します。熱の産生と放散のバランスが崩れてしまい、体温が上昇した状態が熱中症です。異常な体温上昇を抑えるために、体には調節機能が備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が広がり、体温を下げようとします。また汗をかくと、汗の蒸発によって熱を奪い体温を下げることができます。体からの水分や塩分が失われ、適切に対処できないと足がつったり、失神を起こしたりします。

【熱中症になりやすい条件】

環境
- 気温が高い
- **湿度が高い**
- 風が弱い
- 日差しが強い
- **急な暑さ**

体
- 低栄養状態
- 脱水症状
- **体調不良**
- **寝不足**

行動
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい

かかりやすい人
- 脱水状態にある人
- 過度の衣服を着ている人
- **暑さに慣れていない人**
- **普段から運動していない人**
- 病気の人、体調の悪い人
- 肥満の人

熱中症を引き起こす可能性あり

★重要★
特にテスト明けの部活動再開時には熱中症に注意しましょう！

【熱中症の主な症状】めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ・気分の不快
頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（体がぐったり、力が入らない）

重症！（救急搬送） ➡ **意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温（体に触れると熱い）**

【熱中症かもと思ったら…すぐに応急処置を！】

① 涼しい環境へ避難
- 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に避難させる。

② 脱衣と冷却
- 衣服を脱がせ、ベルトや下着を緩めて風通しをよくする。
- 皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ体を冷やす。
- 氷のうがあれば首の両脇、脇の下、ももの付け根、股関節に当てて血液を冷やす。

③ 水分・塩分補給
- 冷たい水やスポーツドリンクを飲ませる。（意識がはっきりしない時は飲ませてはいけない。）

④ 医療機関へ運ぶ
- 自力で水分摂取ができないときは、点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に運ぶ。

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが大切です！

５月８日（木）に歯科健診がありました。学校歯科医の先生より、歯の状態について直接ご指導をいただいた生徒もいました。学校歯科医の先生よりきれいな歯の生徒が多いとお褒めの言葉をいただきました。しかしながら、治療勧告書を作成すると虫歯はないけれども、歯肉や歯垢の状態が悪い生徒が多く見受けられます。治療勧告書をもらった人は、この機会にしっかりと歯科医院に通い、歯の状態を改善してください。

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています※。

歯肉炎チェック

- □ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- □ 歯ぐきが赤く腫れている

➡１つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第１位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、３カ月に１回は受診を。

自転車事故　～１人ひとりがしっかり安全運転を！～

梅雨時は登下校中の自転車事故が多発！
※いつでも車が来ているかもしれない・・と考えて自転車を運転しましょう！

ケース①

左側歩道を自転車走行中。通行人を避けようと、車道へ進路変更。後方から車が来てぶつかりそうになった。➡進路変更の際は、必ず後方を確認しましょう！

ケース②

壁に囲まれた Ｔ 字路を左折しようとしたところ、自転車と車が出合い頭に接触しそうになった。➡塀に囲まれた Ｔ 字路や交差点はゆっくりと進み、一時停止を行い、安全確認をしてから進みましょう！

★雨天時、右左折は減速を！

雨で道路が濡れていると、右左折時にタイヤが滑って転倒し易い。曲がる時には必ず減速をしましょう。

★雨天時、足元に注意！

マンホール上や側溝の蓋は、雨で濡れると滑り易い。特に、ブレーキをかけている時に載らないようにしましょう！

★心に余裕を！

雨天時は時間に余裕を持って自宅を早めに出発しましょう。

６月の健康診断

６月１７日（火）13:35- 耳鼻科検診　＜対象：1-1.1-2.1-3.1-4＞
６月２４日（火）13:35-　耳鼻科検診　＜対象：1-5.1-6.1-7＞
６月２５日（水）13:35-　眼科検診＜対象：２年生全クラス.1-3.1-4.1-7＞