

保健だより 4号

平成29年6月20日
浦添市立 浦添中学校
発行：(保健室)

もうすぐ梅雨明け 熱中症に気をつけよう!

梅雨も後半、激しい雨が続いていますが、梅雨が明けたらよいよ夏本番です。

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい! からだを暑さに慣らす簡単な方法は

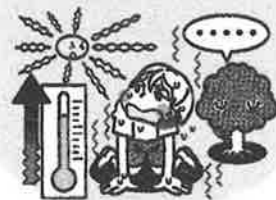
- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車こぎで汗をかく



熱中症をおこす 3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとみましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



健康診断が 終わりました。

4月からの健康診断がすべて終了しました。何か異常や病気が見つかった人は、おうちの人と相談して早めに専門医を受診してください。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもありますが、視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから...とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

6月保健目標

むし歯の予防とう歯治療

平成29年度浦添中 歯科検診結果



4月～5月に実施した歯と口腔の検査の結果です。浦添中全体で、う歯なし者32.3%、治療済み者40.1%、未処置歯のある者27.6%です。むし歯があると指摘された生徒は、早めに歯科医で治療しましょう。

- 歯垢
- ① 若干ついている 359人
 - ② 相当ついている 55人
- 歯肉炎
- ① 経過観察が必要 397人
 - ② 病院での検査が必要 24人

歯みがき時は、歯肉もしっかりチェックして、ていねいなブラッシングを心がけましょう。

もし、食べてから歯みがきを しないで放置していたら...



菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。



プラーク (歯垢)

食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億～10億個もの菌が...

菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。



バイオフィルム

たくさんの菌がゆるゆるした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

バイオフィルムができる

ゆるゆるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者にいかなないと取れません。

歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。



プラークは
口の中
でどうなっていくの?