



徳島市立高等学校 保健室



春と夏の変り目である「梅雨」の時期になりました。熱中症は暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど体を動かしている時には筋肉が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。気温があまり高くなくても、体が熱さに慣れていない今の時期や湿度が高く風の弱い蒸し暑い日には、要注意です。



### 健康診断の日程

検査項目	日程	対象者	時間
眼科検診	6月6日(火)	1学年・ 2・3学年希望者	13:10~14:30
歯科検診	6月9日(金)	2学年	9:00~12:00
	6月23日(金)	1学年	



## 歯が抜けてしまう!? 歯周病って?

歯周病は、歯と歯肉の間の溝にたまった歯垢が原因で炎症を起こし、歯を支える土台（歯周組織）が破壊されていく病気です。右のような進行を経て、最終的には、土台が歯を支えきれなくなり、歯が抜けてしまいます。

### 歯周病を予防するためには

- 食後の歯みがきの習慣化。夕食後は特にていねいにブラッシング。
- 食事はよくかんで食べる（唾液の分泌量が増えるので、口の中の洗浄効果が期待できる）。
- 朝起きたらブクブクうがい（寝起きの口の中はばい菌がいっぱい）。

歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングで治すことができます。ときどき歯肉の状態を確認し、また定期的に歯科医院で診てもらうことをおすすめします。

### 歯肉炎

歯肉が赤くてブヨブヨ。  
丸く厚みがありふくらんでいる。  
歯をみがくと出血する。



### 歯周炎

重症化すると歯を支えている骨が  
溶け、歯のぐらつきがひどくなる。  
歯が抜けてしまうこともある。

日本歯科医師会では1989年より「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進しています。運動開始当初の達成者は7%程度でしたが、2017年の調査では達成者が51.2%となりました。

歯の寿命をのばすのも縮めるのもあなたの歯みがき次第！ この機会に自分の歯や口腔の状態をしっかりと観察し、食後のていねいな歯みがきを心掛けましょう！

# 熱中症を予防するためには?!

## 【熱中症発生の要因】

### 環境要因

高温多湿、風が弱い、直射日光など

### 主体要因

体力・体格の個人差、健康状態・疲労の状態、暑さへの慣れ、衣服の状況、肥満など

### 運動要因

運動の強度・内容・継続時間、水分補給、休憩のとり方



これらの要因が重なれば  
重なるほど、熱中症が発生  
する可能性も高くなります。

## 【具体的な予防法】

### 1 涼しい服装&野外での活動の時は帽子をかぶる!

薄手で通気性が良く、吸水・速乾性の白っぽい服装が望ましい。防具等をつけるスポーツでは、休憩中、防具や衣服をゆるめ熱を逃がす。直射日光を避けるため帽子をかぶる。



### 2 喉が渴いたと思う前に水分補給!

30~60分に1回、50~200mLの水分をとる。水分と同時に失われる塩分も補給できるように、スポーツドリンクや食塩を溶かしたものを飲むのが望ましい。水分補給は子どもの判断にまかせず、必ずとらせるようにする。



### 3 こまめに休憩をとる!

スポーツの種類や強度にもよるが、目安としては30分に1回程度休憩をとることが望ましい。木陰や涼しい場所で休み、水分補給と同時に冷水や冷やしたタオルなどで体を冷やすと効果的。



### 4 健康観察を徹底!

運動の前・途中・後に健康観察を行ない、子どもの健康管理を徹底する。体調の悪いときは申し出て休むように習慣づけ、無理をさせない。下校中に急変することもあるので、熱中症の症状が疑われる子どもを一人で下校させない。



#### 最新情報

運動前に、洗面器に10~15°Cの冷たい水を張り、5~10分間、両手をつけるという方法も熱中症予防として注目されています。

## ! マスク熱中症に注意!

暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配があります。マスクの中は湿気が高く、喉の渇きを感じにくいので、こまめな水分補給を心がけましょう。

