

6月のほけんだより

令和4年 6月
富山県立魚津高等学校
保健室

暑さに備えた体づくりをしよう

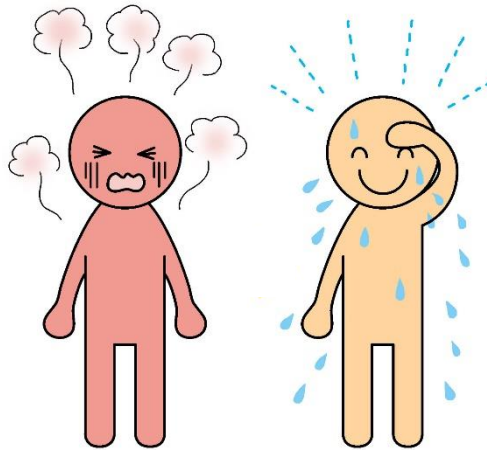
梅雨が近づいてきている中、気温が高くなる日も増えてきました。最近では、学校の体育大会中に複数人が体調不良を訴え、病院に搬送されたというニュースもありました。この時期は暑さに慣れておらず、熱中症になるリスクが高くなりやすいと言われています。

また、暑熱順化（体が暑さに慣れること）には2週間程度かかるため、軽い運動をしたり、お風呂につかったりと、汗をかくことをしていきましょう。もちろんこまめな水分補給は忘れずに！

熱中症対策は暑くなる前からが肝心！

熱中症になりやすい状態

体を動かさず→体内で熱が作られて体温が上昇→発汗により体の水分・塩分が減少→体内の血液の流れが悪くなり、汗もかけなくなる→体の中に熱がたまって体温がさらに上昇



熱中症になりにくい状態

体を動かさず→体内で熱が作られて体温が上昇→発汗による気化熱・心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散→体温を調節

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、気化熱や熱放散がしやすくなります。梅雨の晴れ間や梅雨明けのタイミングでは熱中症が起こりやすいので、特に注意しましょう。

あなたの暑熱順化度をチェック！

①～③について直近2週間で当てはまるものを1つ選び、()内の点数を合計してください。

① 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）

2日に1回以上（3点）／週に3日（2点）／週に1・2日（1点）／ほとんどない（0点）

② 運動（汗をかく程度のもの）

週に5日以上（3点）／週に3・4日（2点）／週に1・2日程度（1点）／ほとんどしていない（0点）

③ その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）

ほとんどなかった（0点）／週1・2回（1点）／週3・4回（2点）／週5日以上（3点）

合計点数

点

7～9点…暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点…複数の習慣で汗をかくことができている。継続が大切！

3点以下…汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。

（参考）熱中症ゼロへー日本気象協会推進 <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

静かなる病、やまい歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因 **第1位**

日本人の
40歳以上の
罹患率 **約80%**

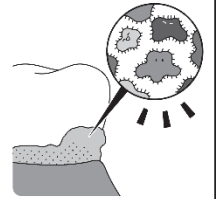
歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

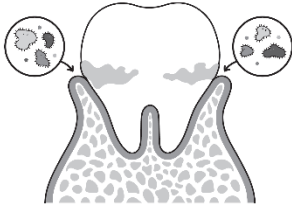
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

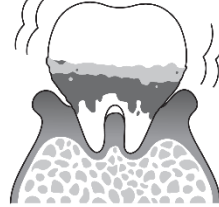
細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は
**15歳以上の
約40%に
みられます!**

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、予防が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

▼歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中めぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

＜教育相談の実施日＞ 6月17日(金)、7月22日(金) 13:30~17:00