

# ほけんだより

令和3年5月28日  
 瀬戸市立にじの丘中学校  
 N0.5 保健室

例年より早く梅雨入りしました。しばらくは、ジメジメと蒸し暑い日が続き、体調管理が難しい時期でもあります。頭が痛い、気持ちが悪くと言って、保健室に来る人も目立ちます。「気象病」と言われている症状が現れる人もいます。自分の体調の変化に気付いて、早めに対応できるといいですね。



何はともあれ、「睡眠」と「食事」は、しっかりとるようにしましょう！

## 6月の保健目標『歯を大切にしよう』



歯みがきは、1日に何回していますか。食後は食器を洗いますよね。歯も食事の時に使います。「毎食後必ずみがく」はなかなか難しいと思いますが、そういう意識をもつことは可能です。寝ている間は唾液が出にくい状態なので、むし歯になりやすいです。寝る前の歯みがきはとても大切です。

また、中学生に多い「歯肉炎」は、歯みがきが不十分で起こる歯ぐきの炎症です。放置しておくとう進行し、歯を支える骨が溶けてしまう病気（歯槽膿漏しそのうろう）になる場合があります。「歯みがきで予防」「定期検診で早期発見」歯を大切に生活をおこすことを心がけましょう！

### 歯科検診

6月3日(木) 9:00~



かとう まこと  
 学校歯科医 加藤 眞言 先生 (赤津歯科)

#### <何を調べるの?>

- ・ 現在生えている歯の本数、むし歯や治療済みの歯の本数、むし歯になりかけの歯や抜いた方がよい乳歯（要注意乳歯）の有無、歯の汚れ、歯肉の状態、歯並び、かみ合わせなど、口の中の健康状態について総合的に調べます。

#### <注意事項>

- ・ 当日は、朝食後の歯みがきをいつもよりていねいにしてください。



## 何て言ってる? 歯科検診

### 歯科検診用語の意味を知っておこう♪

<b>/</b> 現在歯 治療の必要のない健康な歯	<b>CO</b> 要観察歯 むし歯になりそうな歯	<b>C</b> むし歯 治療が必要なむし歯	<b>O</b> 処置歯 治療の済んでいる歯
<b>GO</b> 歯周疾患要観察者 歯肉に軽度の炎症がある	<b>G</b> 歯周疾患罹患患者 治療が必要な歯周疾患	<b>△</b> 喪失歯(永久歯) 永久歯がなくなった状態	<b>X</b> 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯

# 熱中症が心配な時期を迎えます



## 【熱中症対策その1】



kosugi

### 暑熱順化(しょねつじゅんか)って、知っていますか？

暑熱順化とは、暑い環境でも体温調節ができるよう、夏の暑さに適応した体になることです。以前は、梅雨の間に徐々に暑熱順化していましたが、最近は、冷房を使う環境になり、順化しにくくなっているそうです。そのために、自分で積極的に順化することが必要です。

順化のトレーニングは、『汗をかく練習をする』こと。ジョギングやお風呂などで汗をかくことで、体温調節ができる体、つまり、暑熱順化した体になるそうです。シャワーだけですませているという人もいますが、これから迎える暑い夏を健康に乗り切るためには、湯船につかることをおすすめします。暑熱順化していないときの汗はベタベタしていてしょっぱい汗、暑熱順化すると塩分の少ないサラサラの汗にかわります。そうならば、水分を補給するだけで体液バランスが崩れず、熱中症にかかりにくいというわけです。今も汗をたくさんかいて活動しているみんなですが、たぶんまだ、ベタベタしたしょっぱい汗だと思います。夏を迎える前に暑熱順化しておきましょう！サラサラ汗になったら、暑熱順化完了の合図です。

(参考資料：日経ウーマンオンライン、花王健康科学研究会HP)

### < 熱中症予防対策 >

- 毎日、お茶(水分)を多めに持ってきましょう！
- 汗ふき用のタオルを準備しましょう！
- 登下校時は、帽子を活用しましょう！
- 朝食は必ず食べましょう！

特に運動中、頭痛、気持ちが悪い、めまいなど、熱中症が疑われる症状があったら、早めに、先生に言ってください！ 早期対応が命を救います！

### < マスクと熱中症について >

気温や湿度、暑さ指数(WBGT)が高い時は、熱中症予防のため、登下校時、運動時等はマスクを外してもよいことになっていますが、コロナ禍であることを忘れずに、次のことに注意してください。

- ※ 登下校中、マスクを外すときは人との距離を十分とり、友だちとの会話は控えること
- ※ バス通学の方は、バス内では外さない。マスクをしていても会話は控えること
- ※ マスクをしているとどののどが渇きが分かりにくいので、校舎内においてもこまめに水分補給を行うこと

- マスクは、鼻からあごまでしっかりおおってください。正しくつけなければ効果は得られません。自分と周りを守る行動です。みんなで意識しましょう！

保護者の皆様へ

### < 耳鼻科検診結果について >

5月19日に行いました耳鼻科検診の結果、受診が必要な異常の疑いがあった場合は「受診のおすすめ」をお渡ししました。検診中、杉浦耳鼻科医から、「いまずぐに受診する必要はないが、鼻づまり、鼻水、のどの痛み、声がかれるなど、強い症状がみられたら、耳鼻科を受診するように」と言われた生徒もいました。この場合、受診のすすめは発行していません。お子様の耳・鼻・のどの健康状態を観察していただき、心配な症状がみられましたら、耳鼻科を受診し、適切な診療を受けられることをおすすめします。お子様が、検診時に指摘されたかどうか確認したい方は、養護教諭(小杉)までご連絡ください。