

6がっほけんだより

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和3年 6月5日

6月に入りあじさいが美しい季節となりました。中間考査も終わり少しほっとしている子もいるでしょうか。今年健康診断もほぼ全ての項目が終了し、所見が見られた生徒には「受診のお知らせ」を配布させていただきました。用紙が配布された生徒は早めの受診をし、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

皆さんは「^{ハチマルニイマル}8020運動」というのを知っていますか？

これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。永久歯は全部で28本（親知らずを含まない）です。

歯科検診でむし歯があったのに、放置したままにいませんか？むし歯になったら歯医者さんで治療しないと治りません。「痛かった歯が痛くなくなったから大丈夫」と思ったら大間違いです！むし歯は進行してしまうと痛みを感じなくなってしまうので、放置したままは要注意です。今の自分の歯をずっと健康に保つためには、定期的に歯医者に行って、検診とクリーニングをしてもらいましょう。「予防歯科」という考えで、痛くなってから受診するのではなく、痛くなる前に予防することが大切です。



噛むと気になる… 顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎（がく）関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。



マスク着用により 熱中症のリスクが高まります



マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう。*

（1時間ごとにコップ1杯が目安）



マスクをしていると喉の渴きをあまり感じなかったり、呼吸数や心拍数、体感温度が上昇したりするといわれています。そのため、熱中症のリスクが高まるので、十分に注意してください。

また、私たちの体には夏の暑さに慣れる仕組みが備わっています。しかし、梅雨の晴れ間など急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため6月でも熱中症になりやすいのです。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

☆水分補給以外の熱中症の予防に大切なポイント☆

①朝ご飯をしっかりと食べる。

人は寝ている間にも水分を失っており、朝起きた時には軽い脱水状態になっています。また、1日に必要な水分量の約半分を食べ物から摂っています。なので、朝ご飯を食べただけで脱水症状がおこるリスクがとて高くなるのです。朝ご飯を食べると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝ご飯を食べるようにしましょう。



②睡眠をしっかりとる。

睡眠は体力の回復とともに自律神経を休ませる働きがあります。自律神経は体温の調整を行っているため、自律神経が正しく機能しないと上手く体温調節が行えません。熱中症の症状がある子に睡眠時間を聞くと、「今日は寝不足で…」と答える子はよくいます。



来月号からは保健委員からも情報を発信していく予定です。

お楽しみに！