

# 保健だより 5月号



令和2年5月26日  
岩美高等学校

ここ最近、急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調整したりしましょう。

## 例年以上に熱中症に注意！！



2019年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は、71,317人でした。都道府県別人口10万人当たりの救急搬送人員は、鳥取県が最も多く、次いで鹿児島県、岡山県、福島県、岐阜県の順になっています。

### ○マスクや外出自粛の影響で、熱中症リスクが増加↑↑

- ・マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでいる場合があります。
- ・外出自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる身体の準備が十分にできない、水分を貯める機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすいです。

### ○熱中症予防 7つのポイント

- ① 3食きちんと食べる
- ② 喉が渴いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）
- ③ 経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- ④ クーラーをすぐつけられるよう、調整し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意（環境ウェブサイトで毎日発表される「暑さ指数」もチェック）
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスク）
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。



### ○自分自身と医療を守るために・・・

熱中症の症状である発熱やけん怠感は、新型コロナウイルスの経過の症状とよく似ています。そのため、救急搬送の際には感染予防の対策が必要になるなど、医療体制にかかる負荷も非常に大きいです。熱中症は十分に予防できる病気なので、自分自身や医療を守るために、予防を行いましょう！！

参考：NHK 特設サイト新型コロナウイルス、総務省消防庁報道資料令和元年11月6日

裏面もあります。

## ☆今後の予定☆

6月5日（金） 尿検査予備日  
6月8日（月） 内科検診（対象：第2学年）  
6月15日（月） 内科検診（対象：第1学年、前回欠席者）  
6月16日（火） 歯科検診（対象：全校生徒）  
6月22日（月） 内科検診（対象：第3学年、前回欠席者）  
7月9日（木） 眼科検診（対象：第1～第3学年の対象者）  
7月17日（金） 性に関する指導（対象：第1学年）



## 一将来もずっと健康な歯でいるために一

本校の令和元年度の未処置歯（むし歯）のあった人は60名、そのうちの治療率は15%でした。

### ○むし歯を放置すると・・・

むし歯発生→むし歯の悪化→歯肉炎・歯周病の発症→生活習慣病の発症→8020達成ならず

### ○歯をなくす原因第1位歯周病

大人がなくす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割です。歯周病は10代にも増えています。

### ○歯周病とは？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉のまわりが「炎症」を帯びて赤くなったり、はれたりします（痛みはほとんどの場合ありません）。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。



### ○8020とは？

「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。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

将来もずっと健康な歯でいるために、定期的に歯科受診をし、プロの目でみてもらうと安心です！

### ☆保健室からのお願い☆

検診後、病院受診の必要のある生徒には「受診勧告」を配布します。できるだけ、早く受診し「受診報告書」を保健室に提出してください。