

# 保健だより

平成 30 年 5 月 25 日  
いわき総合高校 保健室



新学期が始まり、早くも 1 ヶ月が過ぎました。最近日はによって寒暖差があり、体調を崩す人も出てきました。疲れは溜まっていませんか？食事や休養のとり方を見直して、体調管理に注意しましょう。

## 熱中症に注意しましょう！

### 熱中症とは？

私たちの身体が高温多湿な環境に適應できないことで生じるさまざまな症状の総称です。めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感、いつもと様子が違うなどの症状が現れます。重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなどの症状が現れます。

### 熱中症を引き起こす原因は？

「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。「行動」の要因は、水分補給できない状況、激しい筋肉運動や長時間の屋外作業などがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

### 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？



環境省熱中症予防情報サイトより

## 夏本番の暑さに備えて！！暑さに慣れて発汗できる体になる「暑熱順化」

私たちの体には季節の変化に適應する能力が備わっており、暑い季節に慣れることを暑熱順化と呼びます。熱中症は体温調節がうまくできずに体温が異常に上がることから起こります。暑熱順化が成立すると体温が低くても発汗できるようになるので、体温が上がりやすく、熱中症の予防につながります。普段、運動していない人が発汗できる体をつくるには、30 分のウォーキングやお風呂に入る習慣で意識的に汗をかくことをおすすめします。

「暑熱順化」が成立すると・・・



屋外だけでなく、室内でも熱中症になるリスクがあります。自分の体調を把握し、日常的にこまめな水分補給を心がけましょう！

©花王ヘルスケアナビ

## 梅雨に入る季節、感染性胃腸炎に注意しましょう！

### 感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌に感染することで、発熱や下痢、腹痛、嘔吐などの症状がでる病気です。感染性胃腸炎のうち、食品や水を経由して感染したものは一般的に「食中毒」と呼ばれます。食中毒の原因となる病原体は、細菌やウイルス、動物や植物がもともと持っている自然毒、寄生虫などがあります。原因によって潜伏期間や流行する時期も変わります。例えば、サルモネラや O-157 など細菌が原因となる食中毒は梅雨から夏（6～8月頃）に多く発生します。

### 感染予防のためには？

①手洗いの徹底



②体調管理



③食品は加熱する



④常温の残り物には注意する



## 歯科検診が行われました！

5月10日（木）に歯科検診が行われました。生徒の皆さんには、すでに「健診結果と受診のすすめ」の用紙を渡しています。異常のあった生徒は歯科医院を受診しましょう。

健診結果で歯垢の付着や歯肉炎を指摘された人はいませんか？歯垢は磨き残しが原因で、歯垢の蓄積で歯肉炎を引き起こします。歯垢と歯肉炎は正しい歯磨きをすることで改善されます。

特に歯と歯茎の間や奥歯、歯の裏は磨き残しが多くなります。個人の歯並びに合わせた歯磨きをしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

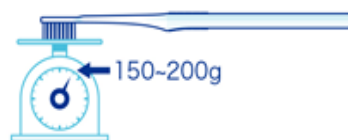
### ポイント①



毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

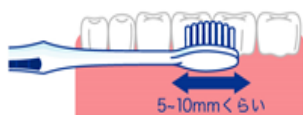
### ポイント②



軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が広がらない程度

### ポイント③



小刻みに動かす

5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

歯肉炎で受診が必要と指摘された人の中には、歯石がついている人がいました。早めに受診して下さい。

