

ほけんだより 6月

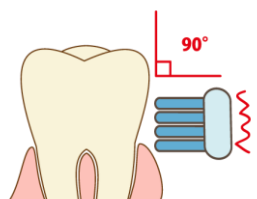
広島市立沼田高等学校 保健室



「一生もの」の歯を大切に

5/30に歯科検診がありました。歯科医師の先生方から、沼田高生の歯は「虫歯が少なくきれいだった」とお話がありました。皆さんが毎日歯磨きを頑張っている成果だと思えます。ただ、しっかり歯磨きをしているつもりでも磨き残しがあると虫歯の原因となっています。一度しか生え変わらない大切な歯のために、歯磨きの仕方を見直してみましょう。

基本のみがき方



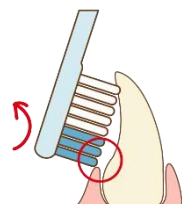
毛先を歯にきちんと当てて、細かく小刻みに動かす。



歯と歯肉の境目は、斜めにあてて磨く。



磨く時、力を入れすぎない。150～200gくらいの力で磨く。



歯の裏、歯間、歯の溝は磨き残しやすい。歯ブラシの角やフロスなども使い意識して磨く。

寝る前は歯を磨こう



寝ている間は唾液の量が少なくなるため、虫歯の原因になるミュータンス菌が増えやすくなります。特に丁寧に磨きましょう。

古い歯ブラシは交換を



古い歯ブラシは、歯垢の除去率が下がり、細菌が繁殖して不衛生になりがちです。1か月に1度を目安に、新しいものに交換しましょう。

痛くなくても歯科医院へ



虫歯がない人でも、予防のため、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。



熱中症は予防が大切！

暑い日はもちろん、それほど気温の高くない日でも、湿度が高かったり体を動かしていたり、条件によっては熱中症を引き起こすことがあります。「暑くないから大丈夫」と思わず、少しでも体調がおかしい場合は無理をせず、すぐに相談・応急処置をすることが大切です。また、熱中症の予防法や応急処置を実践できれば、発症や重症化を多くの場合防ぐことができます。

まずは予防しよう

- ・気温 35℃以上は原則運動中止 (WBGT は 31℃以上で中止)。
- ・無理をしない。体調がおかしいと思ったらすぐ活動を休止。
- ・運動後に急変することもある。

環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行う

たまに一気に飲むのではなく 20～30 分おきにこまめに水分補給する。気温だけでなく、湿度が高い環境も注意。

具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をする



暑さに徐々に慣らしていく

梅雨明けなど急に暑くなった時は運動を軽めに

服装に気を付ける

軽装で透湿性・通気性のよい素材、帽子などを使用。

個人の条件を考慮する

体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調不良者は運動を軽めに

熱中症を疑う症状がある時

- ・手足や腹筋がつる、筋肉痛
- ・頻脈、顔面蒼白
- ・大量の発汗
- ・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- ・足がもつれる、ふらつく、転倒、座り込む、立ち上がれない

まずは救急車要請の判断！

意識障害あり



救急車要請の目安

- ・意識がない
- ・応答がにぶい
- ・言動がおかしい
- ・自分で水が飲めない

119を！

身体を冷やす等の応急処置をしながら救急車を待ちましょう。

意識障害なし

日陰や涼しい室内へ運ぶ

身体を冷やす(濡れタオルを身体にあて扇風機で冷やす・ホースで水をかけ続ける)

症状が改善しない場合は病院搬送が必要。

衣服をゆるめ寝かせる

症状が改善しても経過観察し、当日のスポーツ参加はしない。

経口補水液などで水分補給

熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物を。

