

ほけんだより

6月

令和5年6月1日
 福知山高校 保健部
 【6月号】

健康診断日程

1日(木)	眼科検診	2年
2日(金)	歯科検診	1年
6日(木)	内科検診	3年
8日(木)	眼科検診	1年
20日(火)	歯科検診	2年
22日(木)	眼科検診	3年

カウンセラー来校日

5日(月)
8日(木)
22日(木)
26日(月)

中間テストも終わり、ホッと一息できたころではないでしょうか？
 間もなく梅雨に入りますが、その前のさわやかな季節を十分に楽しんでほしいと思います。部活動や学習など何か目標を決めて頑張れると良いですね。
 これから暑くなってくると、熱中症対策が重要となります。部活動や体育の時はもちろんですが、教室にいる時でも、休み時間にはお茶などをこまめに飲むよう心掛けてください。



夏が近づいてくると、気温と湿度が上昇し、熱中症になりやすい環境になります。

熱中症になりやすいかどうかを数字で表したものとして、暑さ指数(WBGT)があります。

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度): Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

数値を見ながら、こまめな水分補給や休憩を取り、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防運動指針

WBGT °C	湿球温度 °C	乾球温度 °C	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

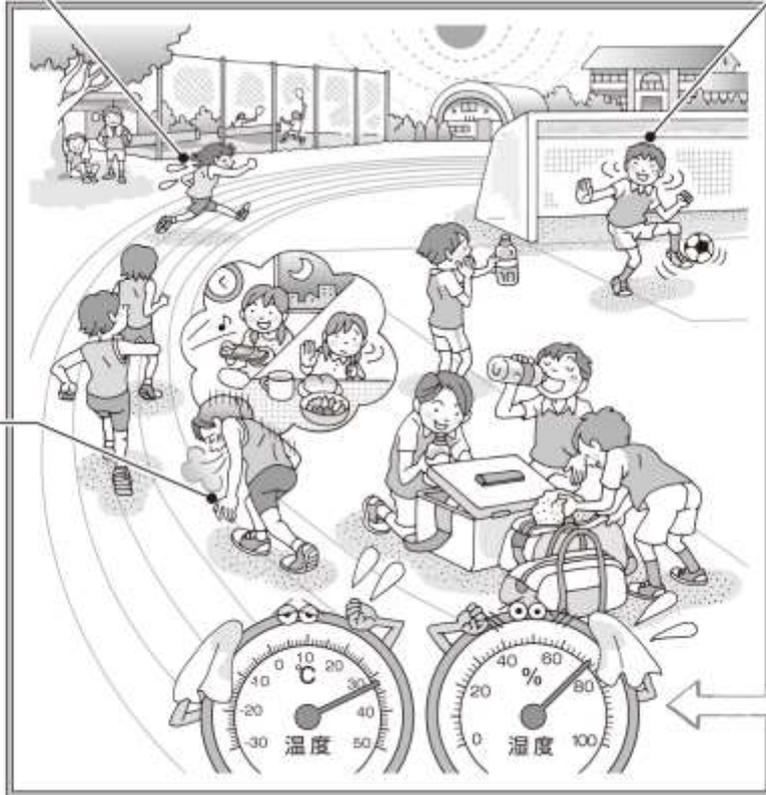
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経、副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

6月4日はむし歯予防デーです。

福知山高校の生徒の皆さんの口腔衛生状況は「大変良い」と、学校医の先生からいつも褒めていただきます。実際、1本もむし歯がない人が85% (京都府平均67%) もいて、感心させられます。

ところが、歯周疾患になるとそうでもないのが実情です。歯茎の状態や、歯石があることを毎年指摘される人がいます。歯周疾患は歯磨きで防げる病気です。歯石の沈着も予防します。でも、歯石がついている人は、歯磨きでは除去できません。歯周疾患の原因でもあります。治療勧告をもらった人は、できるだけ早く受診しましょう。

高校を卒業すると、歯の健康診断はなかなか受けられません。今のうちに治療をしておくこと。卒業後には年に1度はデンタルチェックするようにしましょう。

歯周病とは?

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります

正常な状態

歯ぐきの内側では、歯の根の表面(セメント質)と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がっています。

歯肉炎

歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットがでできます。歯みがきの出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。

歯周炎

症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると歯槽骨が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

細菌感染によって歯を支える歯周組織(歯ぐき)が壊される病気で

ギネスブックにも登録 世界で最も患者数が多い病気です

“歯周病”

歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか?

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがしい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が揺らなくなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる