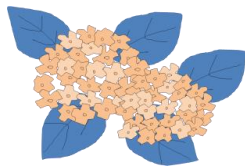


保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和5年6月27日

梅雨入りはもう少しでしょうか、気温も湿度も上がってきております。急な温度変化で体調管理が難しい時期ですが、期末考査も控えています。生活リズムを見直して、規則正しく過ごすことを心がけましょう。

屋内で起こる 熱中症に注意!!

学校保健ニュース高校版より

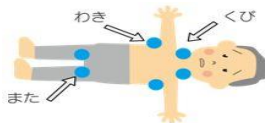


※屋内のスポーツでも熱中症は起こります!!

屋外で行うスポーツで多く発生していますが、その一方で、柔道や剣道、バレーボール、バスケットボールなど屋内のスポーツでも、熱中症による死亡事故が発生しています。

○熱中症が疑われる人が出た場合、すぐに先生を呼び、同時に次の対処をしましょう

- ・直射日光の当たらない木陰や、クーラーが効いた場所に避難させる
- ・水分をとらせる ※必ず自力で飲ませるようにしよう



○熱中症と思われる症状

- めまい、立ちくらみ
- 汗が止まらない
- 頭痛がする
- 吐き気、おう吐
- 足がつる
- 体がだるい
- 意識を失う
- 体がひきつる(けいれん) など

※熱中症の予防法

1)水分補給

- ・のどの渇きを感じる前に飲む(目安は10～20分おき)
- ・体を冷やすために、冷たい水分をとる(冷却効果が大きくなる温度は5～15℃)
- ・汗や尿の量が普段より少ない場合や、尿の色が濃い場合は特に十分に水分をとる



2)暑さに体を慣らす

- ・温度や湿度が高くなったら、体を慣らす期間をとる
- ① 普段よりも運動量を少なくする
- ② 少しずつ、練習量や練習の強さを増やしていく
- ・疲労がたまりやすいので、しっかり休養をとる

3)水分・塩分の補給や休息の回数などその日の気温に合わせて、練習を行う

4)風通しを良くする

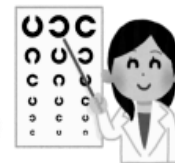
- ・できる限り窓を開けて、空気を入れ替え、締め切った室内では運動をしないようにする

5)体調管理を行う

- ・栄養バランスの良い食事を1日3回、しっかり食べる
- ・睡眠環境を整え、夜更かしせず、睡眠時間をしっかりとる
- ・体調が悪い時は無理をせずに練習を休むか、練習量を減らすようにする



健康診断は、 自分の健康状態を知るチャンス!



定期健康診断が終わりました。その結果、疾病異常等の疑いがある場合は「受診のお知らせ」を渡しますので、できるだけ早めに受診しましょう。

なお、学校の健康診断は、「スクリーニング」といい、疾病の異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常がない」と診断されることもあります。必ず学校に報告するようお願いいたします。

☆視力・聴力検査 → 学校生活に支障があるかないか

☆内科検診 → 栄養状態、皮膚疾患や心臓の疾病、脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無

☆尿検査 → 腎臓の病気や糖尿病の有無

☆眼科検診 → 感染性眼疾患や外眼部の疾患・異常の有無及び眼位の異常の有無

☆歯科検診 → 歯及び顎口腔系器官の疾病や異常の有無

☆耳鼻科検診 → 耳、鼻、咽喉頭疾患の有無
(1学年、2・3学年対象者)

※心電図検査 → 心臓の疾病及び異常の有無(1学年)

※胸部間接撮影 → 結核の有無(1学年)



「思春期性歯肉炎」に気をつけよう!!

学校保健ニュース高校版より

思春期の後半になると、ホルモンの変化とともに歯肉が変化しやすくなるため、虫歯よりも歯肉炎のリスクが大きくなります。歯肉炎を予防できるよう、歯肉の状態をよく見る慣習をつけましょう。

☆思春期性歯肉炎ってどんな病気? ☆

歯肉が赤くぶよぶよと腫れ、歯肉から出血しやすくなります

思春期性歯肉炎の原因

思春期には二次性徴で体を変化させる性ホルモンの分泌が活発になります。血液や、歯と歯肉の間に出る滲出液に性ホルモンが増加すると、歯肉炎を起こす細胞がこれらのホルモンを栄養として増殖するため、歯肉炎を起こしやすくなります。思春期性歯肉炎は特に女子に多い病気ですが、元々歯肉炎の原因になるプラークや歯石などが付着していれば、男子にも歯肉炎は起こります。



思春期性歯肉炎の対処法

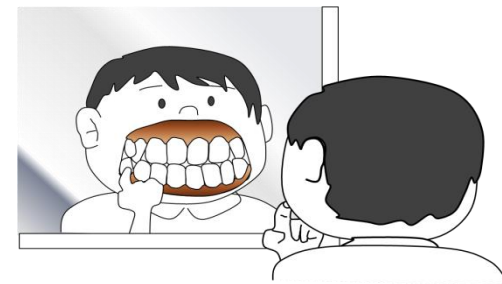
思春期性歯肉炎も通常の歯肉炎も口の中に残ったプラークや歯石を除去し、歯肉を健康で清潔な状態で保つことで改善されていきます。歯みがきの仕方を見直す必要がある場合もあるので、歯肉炎の症状が見られたら早めに歯科を受診することが大切です。

◆◆◆ 歯肉炎を早期発見しよう ◆◆◆

毎日の歯磨きをするときに、歯肉が腫れていないか、歯肉からウミが出ているか等、歯肉の様子を鏡でチェックしてみましょう。

◇健康な歯肉の特徴

- 淡いピンク色
- 弾力がある
- 歯がぐらつかない
- 歯と歯の間に入り込み、引き締まった三角形をしている



◆歯みがきで歯肉から血が出てしまうときは?

出血してしまう場所は、炎症を起こしているので無理にゴシゴシみがいてはいけません。しかし、出血することを恐れて何もしていないと歯肉炎が進行し、歯にも影響を及ぼしてしまいます。

毛先の柔らかい歯ブラシを使い、歯と歯肉の間の歯磨きを欠かさないようにしましょう。出血量が多かったり、何日も出血が続く場合は、すぐに歯科で相談しましょう。

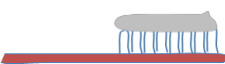


力を入れず
小刻みに
動かそう!

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年版)

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学学会

日本の子どものう蝕は経年的に減少傾向にあります。しかし、その罹患率は他の疾患と比較しても高く、また成人では約3人に1人が未処置う蝕を有し、高齢者ではう蝕経験者は増加しています。う蝕予防のフッ素化合物応用は75年以上の歴史で安全性と有効性が繰り返し確認されています。中でもフッ素化合物配合歯磨剤は日本でも広く普及しています。下記の使用方法を参考にして、自分の歯を大切にしましょう。

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
6歳～成人	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm 程度) 	1400～1500 ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は、少量の水で1回のみとする ・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する