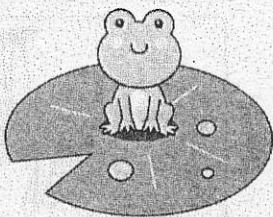


6月のほけんだより

令和4年6月6日 大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

中間テストも終わり、今週末は、2年ぶりの体育祭です。みなさん体調は大丈夫ですか？6月は、曇りや雨の日が多く「梅雨寒」といって予想外に気温が下がることがあります。1日の気温差も大きいので、体調を崩さないようにしましょう。

また、日中晴れると、真夏のような暑さになり、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意しましょう！！（裏面を読みましょう）



4月に歯科検診がありました。その時「C」や「CO」と言われた人がいましたね。「C」はむし歯のことで「CO」は要観察歯（むし歯になる可能性のある歯）です。ほっておいても治りません。早めに受診するようにしましょう。

意外に重要
歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

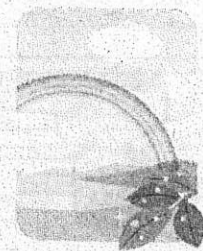
歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが腫れて下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

6月の保健行事

- 6月7日（火） 5限～ 心臓二次検査
対象者には呼び出し票を配ります。
- 6月17日（金） 6限終了後 避難訓練
- 6月13日（月）～17日（金） 美化週間



暑さに備えた体づくりをしよう

もうすぐ体育祭です！

体育祭当日は、十分に体調を整えて臨んでください。

《当日の注意事項》

- ① 前日は睡眠を十分にとり、朝食をきちんと食べましょう。
- ② 準備運動はしっかりしましょう。
- ③ 熱中症予防のため、スポーツドリンクやお茶を準備し、水分補給はこまめにしましょう。
- ④ 体調が悪くなった人は、我慢せず近くの先生に言いましょう。
- ⑤ 危ないパフォーマンスは大きなケガにつながります。注意しましょう。
- ⑥ 屋外では、身体的距離を十分にとっていれば、マスクをはずしてもかまいません。



今日から始める夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

指導／早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくとうれしいです。

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

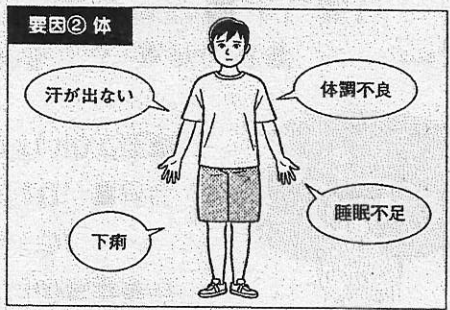
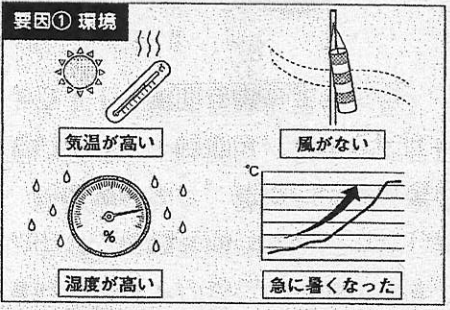
①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

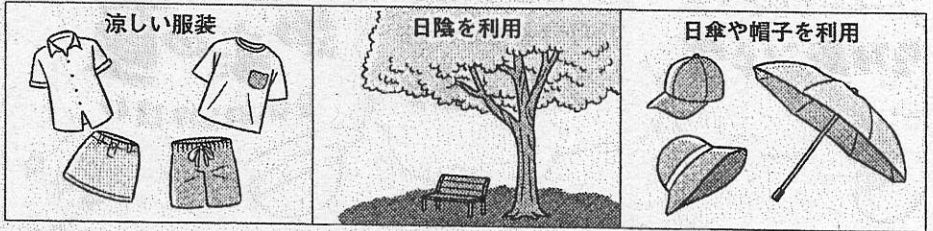
③行動については、激しい運動・運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けることが大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりと、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。



熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギングなど）を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

暑熱順化のポイント

- 「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- 1日30分程度、1～2週間ほど
- 暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる

お風呂に入って汗をかくのも効果的