

ほけんだより

平成30年6月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

月曜日の真夏のような暑さに始まり、夏が近づいていることを感じさせるような天気の日が増えてきました。

まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。寝不足をしたり、朝ごはんを食べなかったり、水分をとらなかつたりすることがないように気をつけてくださいね。

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱中症

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

こんな症状があらわれたら注意!!

- からだがぼろい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

夏に運動をしていて足がつるのは、塩分不足による熱中症の症状の場合があります。

熱中症予防には「塩分」を忘れないようにしましょう。特にスポーツなどで大量の汗をかくときには、食事でも塩分を取るようこころがけたり(甘いパンや飲み物ではなく、塩味のおかずや味噌汁、スープなどがお勧め)、飲み物もお茶や水だけではなく、スポーツドリンクや経口補水液も上手に使いましょう。

ただ、スポーツドリンクの中にもたくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると歯が溶けてきたり(酸性が高いため)だるさやイライラ、のどの渇きをおこしてしまうことがあります。(ペットボトル症候群)スポーツドリンクだけに頼るのではなく、毎日の食事で、バランスよく栄養をとるようにしていきましょう。

スポドリ飲み過ぎ = 糖分取り過ぎ

危険 危険 危険 危険 危険

そうなの??

スポーツドリンクにはスティックシュガー1本分くらいの糖分が入っています。


日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

4月から始まった定期健康診断も全て終わり、治療や再検査が必要な人にはお知らせをいたしました。橘高生の健康診断で一番気になるのはやっぱり歯科健診。その中でも「歯垢」と呼ばれる細菌のかたまりが歯にべったりついていていた人が、413人。歯科健診を受けた人の93.8%でした。歯垢をほうっておくと、どんなことが起きるのでしょうか？

歯が痛い〜〜!

歯そのものが溶ける

むし歯




歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの?

歯がグラグラ〜〜!

歯の周りが壊れる

歯周病




歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。




その原因は?

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は歯みがきをしないと取れません。



三者面談のときに、むし歯はなくても歯垢があるとされた人にはお知らせを出しました。特に寝る前には念入りに歯をみがくようにしましょう。また、歯垢が固まって石のようになってしまうと(歯石)、歯みがきでは取れないので、歯医者さんで取ってもらうようにしてくださいね。