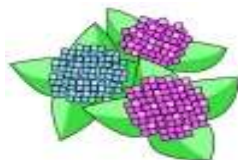


保健だより



6月

善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員会



う歯の予防と治療に努めよう!!

6月21日は「夏至」。1年のうちで、もっとも昼間の時間が長い日です。明るい時間が長いと、それだけ活動的になれる気がします。じめじめした梅雨の季節。気分もふさぎこみがちになりますが、体調に気を配って心にゆとりを持ち、これからの暑さを乗り切っていきましょう。



**高温・多湿の室内
では、熱中症の危険
があります!!**
(詳しくは裏面!)

食中毒予防のひと工夫!!

お弁当 + 保冷剤

夏に気を付けたい食中毒
は「保健だより5月号」
に掲載。

健康診断が終了しました！

各検診で、専門医を受診するように指導を受けた生徒は、早めに受診し、保健室へ受診状況を知らせてください。

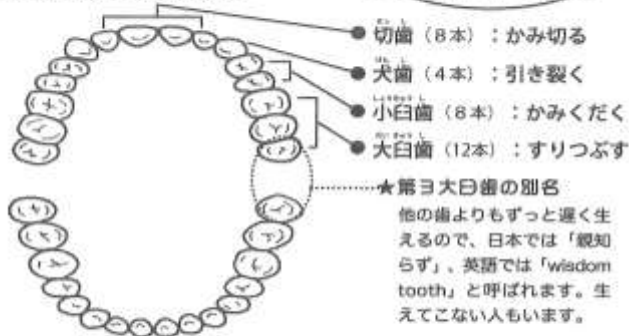
＊ 歯科検診の結果で「歯垢・歯肉炎・歯石」があるとされた生徒のみなさんへ ＊
2学期にブラッシング講習会を予定しています。後日、詳細については連絡します。

クイズでチェック!! 歯の基礎知識

1	2	3	4	5
エナメル質は、からだの中で、	1日に出る唾液の量にいちばん近いのは?	「暇知らず」を英語で言うとは?	永久歯の形は、何種類に分けられる?	ケガで抜けた歯を入れておくといよいのは?
①いちばん白い ②いちばん重い ③いちばん硬い	①コップ1杯 ②ペットボトル1本 ③バケツ1杯	①wisdom tooth (知恵の歯) ②elephant tooth (象の歯) ③parent tooth (親の歯)	①2種類 ②4種類 ③6種類	①牛乳 ②お茶 ③炭酸飲料

■ 歯のしくみ

●永久歯は、全部で32本



●エナメル質：歯の表面をおおう
●象牙質：歯の本体をつくる
●セメント質：歯と骨を結びつける
★骨よりも硬い

エナメル質は、約95%がカルシウム分、からだの中で、もっとも硬い組織です。

■ 唾液の役割



●食べたものに水分を与え、飲みこみやすくする。
●酵素の働きで、炭水化物を分解し、消化しやすくする。
●口の中をうるおし、清潔に保つ。

★こんなにたくさん!!
1日に約1ℓも出ています。

■ 歯のケガの応急手当て

●歯を乾燥させないこと:

歯が折れたり抜けたときは、歯が乾燥しないように、保存液に浸して、急いで歯科医へ。

★保存液の代わりに
ソフトコンタクト用すすぎ液や、冷たい牛乳を使ってもOK。



知っていますか？

熱中症はこんな病気です！

— 熱中症で起こるこんな障害 —

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の3つに分けることができます。

(皮膚血管が拡張してめまいや一過性の意識消失を起こす熱失神を加えて、4つに分ける場合もあります。)

熱 け い れ ん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進^{こうしん}して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。

熱 疲 労

脱水によるもので、全身倦怠感^{けんたいかん}、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。体温上昇は顕著ではありません。

熱 射 病 (重 症)

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴です。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなってしまいます。

こんなときは要注意！— 熱中症が起こりやすい条件とは？ —

【1】高湿度・急な温度上昇などには要注意！！

【2】肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！

— 7割以上が肥満傾向の人 —

熱中症の理解度チェック！

— A か B 正しいのはどちら？ —

運動する時

【A】いきなり100%全開で、練習をする！

【B】ウォーミングアップを十分に、練習をする！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

正解：【B】

いきなり100%の運動をするのではなく、少しずつ体を動かして暑さに慣らしていきます。

水分の取り方

【A】少しずつこまめに！

【B】喉が渇くまで待って、一度にたっぷり！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

正解：【A】

「喉が渇いた」と感じた時は、すでに体内の水分が少なくなっています。渇きを感じる前に、少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。



熱 中 症 の 応 急 手 当



① 涼しい場所へ移動

② 体温を下げる

(衣服をゆるめる、水をかけてうちわなどであおぐ)

③ 水分補給

* 自力で水分がとれない時や呼びかけにこたえない場合は、急いで救急車を！