



# 保健だより



6月号

令和5年6月8日発行

松戸市立松戸高等学校 保健室

いよいよ梅雨の季節がやってきましたね。暑かったり寒かったり、天候が不安定で体調を崩しやすい時期で風邪症状を訴えて来室する生徒も増えてきました。しっかり睡眠をとり、水分補給や汗の処理を忘れず、元気に梅雨を乗り越えましょう！

そして、6月8日（木）には歯科検診があります。6月号では歯の健康と熱中症について紹介します。

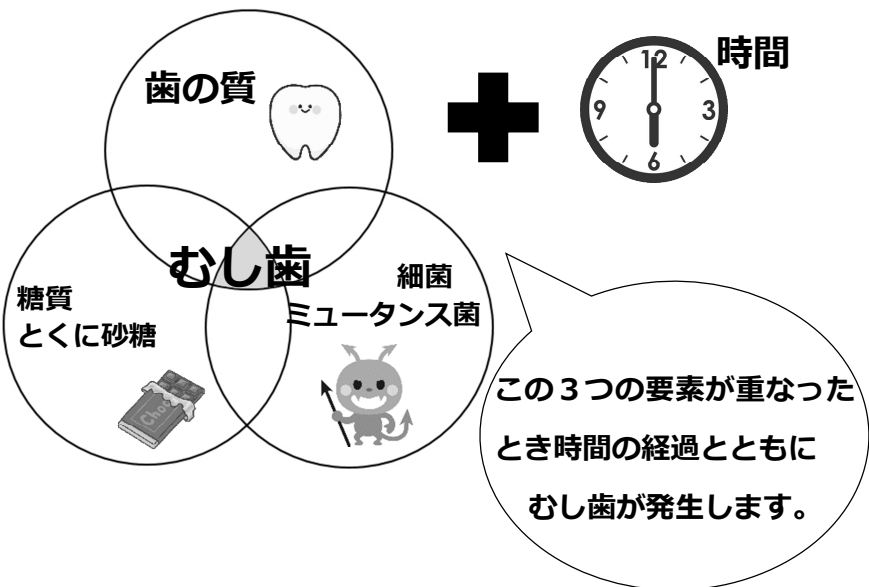


## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

### むし歯を予防しよう！

歯科検診で「C」と言われたらむし歯があります！

#### むし歯の原因って？



むし歯菌（ミュータンス菌）が、口の中に残った食べ物から糖分をとり込む。



むし歯菌は、ネバネバした物質を出してむし歯菌の巣であるプラーク（歯垢）をつくる。



プラークの中のむし歯菌が酸を吐き出す。



歯が酸によって溶かされてむし歯になる。

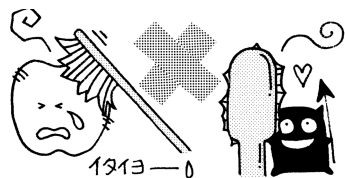
#### 目指そう！

#### 健康な歯



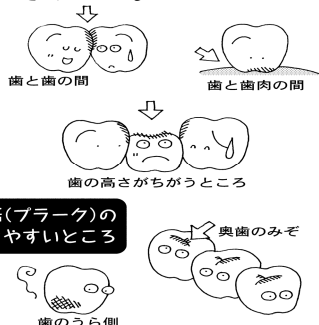
##### 清潔な歯ブラシを使う

毛先が広がった歯ブラシをいつまでも使っていないですか？  
歯ブラシの寿命はなんと1ヶ月！



##### 丁寧に磨く

歯垢を残さないように鏡を見ながら1本1本丁寧に磨こう。強い力で磨かず優しく磨こう！フロスも使ってみよう♪



##### 早めの治療

むし歯は自然には治りません。放置し続けることで神経にまで到達し、激しい痛みや最終的に抜歯することになる可能性も…。定期健診で早期発見、早めに治療しに行こう！



#### 唾液で虫歯予防!?

##### 「唾液の働き」

- ① 洗浄  
口内の汚れを洗い流す。
- ② 再石灰化  
酸によって溶かされたエナメル質を補う。
- ③ 緩衝作用  
唾液はややアルカリ性なのでむし歯菌が作り出す酸を中和してくれる。よく噛んで食べることや水分をこまめにとることを意識しよう！



# 熱中症にはご用心



汗ばむ季節になり、ニュースで熱中症という言葉をよく耳にします。熱中症は屋内・屋外問わず起こりやすいため、屋内にいるから、運動していないから安心という考えは禁物です。ここでは熱中症の症状とそれぞれの症状に合わせた対応、また熱中症の予防方法についてお伝えしていきます。

## ●熱中症の重症度別分類

### 熱中症の主な症状



#### 重症度Ⅰ度



手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある(痛い)  
気分が悪い、ボーっとする

#### 重症度Ⅱ度



頭ががががする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
カラダがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

#### 重症度Ⅲ度



意識がない  
ひきつけを起こす(けいれん)  
呼びかけに対し返事がおかしい  
真直ぐに歩けない・走れない  
カラダが熱い

## ●重症度に合わせて対応

- ①重症度Ⅰ度  
水分の補給  
涼しい場所へ移動
- ②重症度Ⅱ度  
①の対応に追加して  
体を冷やす  
衣服を緩める  
病院へ受診する
- ③重症度Ⅲ度  
迷わずに救急車を  
要請する



## ●熱中症が起きてしまった場合の対処方法

### ●応急措置のポイント

#### 1. 涼しい場所に移動する



エアコンが効いた室内や風通しのよい日かげなどに避難する

#### 2. 身体を冷やす



ペットボトルなど冷たいものを身体の太い血管にあてる

#### 3. 水分補給をする



経口補水液500ミリリットルを目標として、「即座に」「飲むだけ飲む」

#### 4. 重症の場合は救急車を呼ぶ



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

## ●熱中症を予防するための方法

### ①水分補給

塩分を含んだスポーツドリンク等の水分をこまめに補給するようにしましょう。喉が渇く前に補給することが大切です。緑茶や紅茶、コーヒー等は利尿効果があり水分を体外に排出させてしまう作用があるため熱中症予防には不適切です。

### ②帽子をかぶる、涼しい服装にする

### ③30分に1回程度、こまめな休憩をとる

### —コラム—

暑さによる食中毒にも注意が必要！？水分補給をする際、ペットボトルの扱いによっては食中毒のリスクもあります。ペットボトル飲料を飲む際は、2-3時間で飲み切り、保管するときも冷蔵庫に入れる、コップに移して飲む等の工夫をしましょう。熱中症の予防としてこまめな水分補給とありますが、その際はペットボトルの管理にも注意して食中毒・熱中症を予防して元気に夏を乗り越えていきましょう♪

