

ほけんだより

令和6年6月27日発行
豊玉高校保健室

湿度の高い日が続いています。熱中症予防を万全に！

熱中症は、気温が高い日はもちろん、ジメジメとした湿度が高い日にも危険性が高くなります。私たちの体は熱いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するときには体の熱を一緒に逃がし、体温を下げています。しかし**湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。**



スポーツや屋外活動の時は、気温・湿度をチェックし、水分補給や休憩など熱中症対策を徹底しましょう。

考查明け(久しぶりの運動)・梅雨明け(急な気温上昇)の部活動は特に体調注意!



(環境省・厚生労働省リーフレットより抜粋)

熱中症の症状



- 応答できない
(意識がはっきりしていない)
- 自力で水が飲めない

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



119

こんなときは、ためらわず
救急車を呼ぼう!

高温・多湿 食中毒予防にも気を配ろう



保管場所にも注意！

- ★保冷剤を入れておく。
- ★なるべく「涼しいところ」へ置く。

ペットボトルの飲み残しにも注意！

- ★早めに(2~3時間で)飲み切ろう
(できればコップに移して飲む)
- ★暑い部屋に置きっぱなしにしない
(なるべく冷蔵庫へ保管する)



見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。

歯科検診結果を全員(未受診者除く)に配付しました。

結果はいかがでしたか？

歯垢(食べ物のかすをエサにした細菌の塊)がついた状態が続くと、「歯肉炎」(歯ぐきの炎症)をおこします。歯肉炎を放置すると、歯を支えている骨が溶かされ、「歯周病」を発症します。

丁寧なブラッシングで歯垢を確実に落とし、歯肉の炎症を防ぎましょう。



歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間には、歯ブラシの毛先が届きにくく、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。

そんな歯と歯の間には「デンタルフロス」をプラスすると、歯垢の約9割を落とせるといわれています。(すき間が広い場合は「歯間ブラシ」もおすすめ)



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



治療や相談が必要な人は早めに受診を！

治療が済んだら、保健室へ知らせて(用紙を提出して)ください。

ダニに咬まれてうつる感染症に注意！

マダニは、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などを媒介します。

(*症状:発熱、全身倦怠感、下痢、嘔吐など。死亡事例も発生しています。)

原因となるマダニは野外(やぶ、草むら)に生息し、特に5月~11月にダニ媒介性感染症が発生しています。

予防のポイント

★マダニから身を守るため、**野外での活動**(農作業、レジャー)の際、

- ①肌(腕・足・首)の露出が少ない服装にする。
- ②防虫スプレーを使用。(ディート(忌避剤)が効果あり)
- ③帰宅時は、服をはたく。(家の中に持ち込まない)

★マダニに咬まれていたら…早めに取り除く。

(無理に取ろうとすると皮膚の中にマダニの一部が残り化膿することもある)

