

今月の目標

暑さに慣れていくために熱中症対策を始めよう！



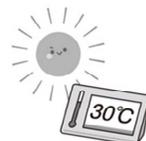
新学期が始まり、約2ヶ月が過ぎました。学校生活には慣れてきたでしょうか？世間では俗にいう、「5月病」に悩んでいる生徒もいるのではないのでしょうか。何かリフレッシュできるものを見つけ、適度に体を休ませましょう。最近気温の変動が激しく思えます。衣服の調節をし、体調管理に気をつけましょう！！



暑さ指数って知ってる??



これから暑い季節になってきます。暑さに慣れていない今から熱中症対策に努めましょう！！今回は、暑さ指数について紹介します。



Q. 暑さ指数とは？

→熱中症を予防することを目的とした指標のこと。
28度を超えると、熱中症患者発生率が急増します。

熱中症予防運動指針

WBGT C	湿球温度 C	乾球温度 C	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さ指数を測定するWBGT計が学校の様々な箇所に設置してあります。これを機に、暑さ指数を確認し、熱中症予防の参考にしてみてください！！



日本スポーツ振興センターより一部抜粋

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯科検診

口の中の状態が健康かどうかを調べます



歯科検診の記号

記号	読み方	意味
/	斜線	健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
GO	ジーオー	軽度の歯肉炎がある
G	ジー	治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	歯医者さんで治療済みの歯

2,3年生の歯科検診が終了し、一人一人に検診結果のお知らせを配布しました。治療が必要な生徒は医療機関の早期受診を、特に問題がなかった生徒は引き続き、ブラッシングを継続し健康な歯を維持できるよう心がけましょう！

1年生に関しては6月12日に歯科検診があります。今のうちから歯を清潔にしておいてくださいね。



～2,3年生の結果から学校歯科医の先生より～

- ◇歯をしっかりと磨けている生徒と磨けていない生徒に差があった。
- ◇前歯の外側(表面)が磨けていない。歯垢や歯石が目立つ。→奥歯だけでなく、前歯もしっかり磨くように。
- ◇治療率は過去と比較し、上がってきている。
- ◇CO(虫歯になりそうな歯)と言われた場合でも、中が虫歯になっている可能性もあるので、歯医者の受診とブラッシングをしっかりとるように。



高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています。

歯肉炎チェック

歯をみがくと歯ぐきから血が出る

歯ぐきが赤く腫れている

➡1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

