

令和5年6月8日発行
栃木県立宇都宮北高等学校

6月に入り、ジメジメとした日が増えてきたように感じます。気分が晴れやかにならず体の疲れも取れにくくなっていませんか？これからの時期は、雨が降らなくても、日中の湿度が高くなるが多いため、注意が必要です。自分の体からのSOSに気づき、今月も健康に過ごしましょう！

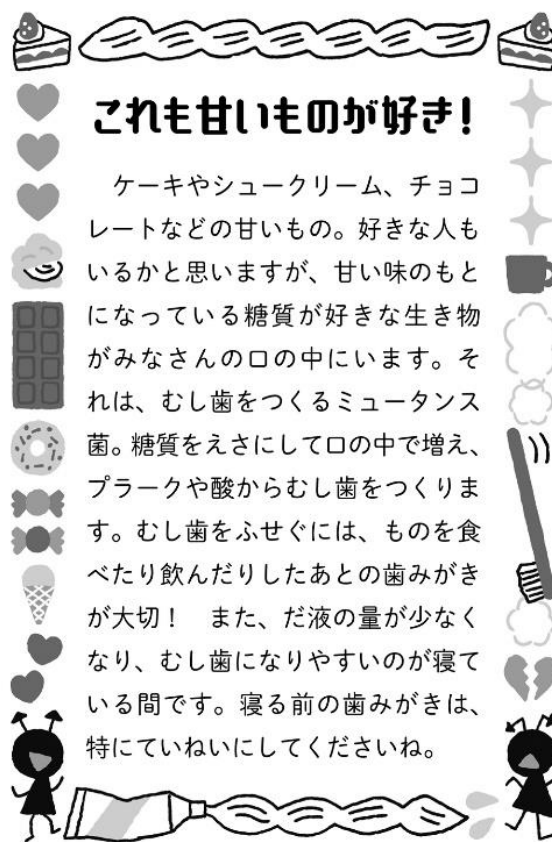


6月4～10日は、歯と口の健康週間です！

年齢を重ねても自分の歯で生活を！

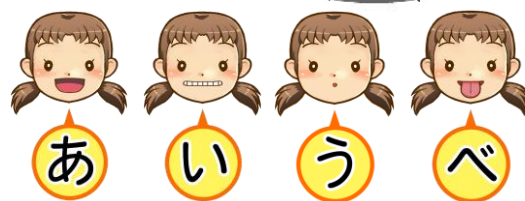
日本では、1989年から「8020運動」が行われています。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。8020運動達成者は、非達成者と比べて生活の質(QOL: Quality Of Life)を良好に保ち、社会活動意欲があるという調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。自分の歯で食事することは、食生活を充実させるために大切です。8020運動を達成するには、早い段階から口腔ケアをしっかりと行うことが重要です。日々の自分の歯磨き習慣を見直し、おいしいご飯を食べ続けられるようにしましょう！

～参考：厚生労働省及び日本歯科医師会より～



マスクの口腔環境への影響！

マスクが口腔環境にどのくらい影響を与えているのか皆さんは知っていますか？マスクを常時長時間着用することにより、口呼吸をしがちになります。口呼吸とは、鼻からの呼吸ができず、長時間口で呼吸することを言います。マスクをしていることで口呼吸が習慣化します。口呼吸を続けていると、口の中が乾燥し、虫歯や歯肉炎になりやすい環境になり、口臭や歯並びにも影響があります。本来、口を閉じることで使われている筋肉が、マスクを着用していることで緩み、口が開いてしまいます。日頃から口を閉じるように意識したり、音読やあいうべ体操を取り入れるなど、口周辺の筋肉をよく動かすことで口呼吸の予防になるので取り組んでみましょう。



あいうべ体操とは：口呼吸を鼻呼吸に改善する体操のことです。舌の筋肉をはじめ、口元の筋肉を鍛えることができます。「あーいーうーべー」と、大きく口を開けながら1～3秒ずつ口を動かします。1度に10回、1日30回が目安です。

熱中症には油断しない！



6月に入って、暑い日も増えてきましたね。熱中症を引き起こす環境の要因には、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。皆さんは、「暑さ指数(WBGT)」を知っていますか？暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい、「気温、湿度、輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として使われています。WBGT の値が高いと熱中症になりやすい環境といえます。単純に気温だけでなく、暑さ指数を参考にすることで、よりの確に熱中症予防を行いきましょう。



熱中症の危険“大”！

～参考：政府広報オンライン及び環境省熱中症予防情報サイトより～



暑さ指数 (WBGT)	日常生活での注意事項	運動時の指針
31℃以上	外出はなるべく避ける。	運動は原則中止
28～31℃	外出時は炎天下を避ける。室内では室温上昇に注意する。	厳重警戒：激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。
25～28℃	運動や激しい作業時には休息を取り入れる。	警戒：積極的に休憩を取り入れる。適宜、水分・塩分補給を行う。
21～25℃	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働の時には注意する。	注意：熱中症の兆候に注意を払い、運動の間に水分・塩分補給をする。

「輻射熱」とは、日射しを浴びたときの熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のことです。物体は温度が高くなると、電磁波を出して周囲に熱を伝えます。この現象を輻射といい、この時伝わる熱を輻射熱と呼びます。温度が高い物からは、たくさん現れます。



身の回りの物を清潔に！



汗をかいた後、汗の処理はしていますか？汗をかき始める季節、体育や部活動などで運動をした後は汗をハンカチやタオルで拭いていると思います。その後、使用したタオルやハンカチは毎回、洗濯しましょう。洗濯せずに放置していると菌が繁殖し、臭いの原因となります。タオルや衣類は清潔な物を使用しましょう。ジメジメして、気分が落ち込みやすい時期なので、身近なことから前向きになれるきっかけを探してみましょう。

3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「**すい**」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**すい**」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



ジメジメした梅雨だからこそ！

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

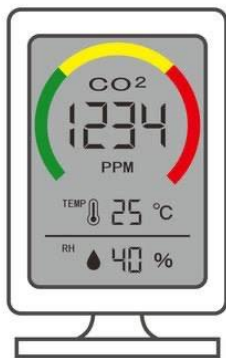
梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 雨で頭(髪)を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- ☐ クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

換気をしっかり行おう！



教室をしっかりと換気していますか？天気が崩れる日が多くなってから、頭痛を訴える生徒が増えています。教室の二酸化炭素濃度が高いと体に影響を及ぼしてしまいます。主な症状は、血液中の酸素が減り、倦怠感や眠気、頭痛、吐き気などの症状が現れます。教室に設置されている二酸化炭素濃度計の数値を確認して定期的に喚起を行いましょう。



雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



新年度になって2ヶ月が経ちました。今は、体を慣らすのに精一杯かもしれません。疲れた時は一息ついてください。自分のペースを掴みましょう。



編集後記

今月の保健だよりの作成に携わらせていただいた、教育実習生の山下大地です。皆さんの学校生活を見ていて、感じたことを中心にまとめてみました。この保健だよりを参考にして、健康に過ごしてください。

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

感染対策は個人・事業者の 判断が基本となります

..... 引き続き、以下の対策は有効です

換気



●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」
または「自然換気(窓開け)」があります。



手洗い・
手指消毒



マスク
着用



●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、
以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設
などを訪問する時



通勤ラッシュ時など
混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

- ◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
- ◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておく心安心です。

