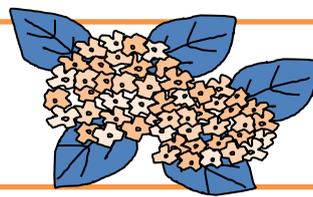


保健だより



新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年6月27日

暑さに注意 熱中症を予防しよう

天候が安定しないこの時期は、急に暑くなったり、気温はそれほど高くなくても湿度が高くなったりします。体が暑さに慣れていないため、気づかない間に熱中症になってしまう危険があります。体調を整えるとともに、日頃から水分を小まめにとったり、服装で調節したり、重症にならないように早めに対処しましょう。

熱中症は例年、気温が上がる7月・8月に集中して発生しています。昨夏は、全国的に記録的な猛暑となったため、新潟市でも、熱中症による救急搬送者が、例年と比べて非常に多くなりました。今年も猛暑が予想されていますので、正しく予防し、健康に過ごしましょう。

※熱中症の初期症状

- めまい
- 頭痛
- 立ちくらみ
- 吐き気
- 気分が悪い
- 足がつる
- 体がだるい
- 力が入らない
- など

こういう症状に気づいたら、我慢せずに、早めに保健室に来てください!!

※熱中症予防のポイント

○小まめに水分補給をする



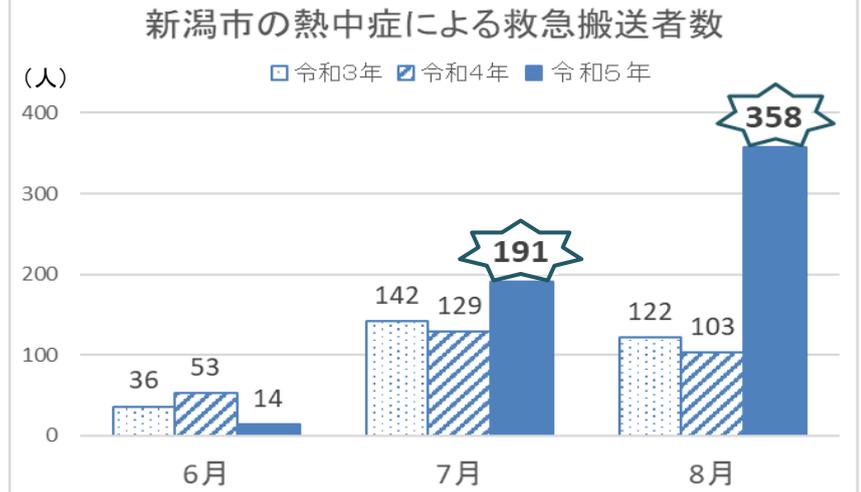
- のどが渇いていなくても水分を取る
- 寝る前や起きた時、入浴前後にも水分を取る
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに!

○暑さを避ける

- 外出するときは涼しい服装をし、日傘や帽子で日差しをよける
- エアコンや扇風機を使い、室温を28度以下にする
- 暑さを一時的にしるげる冷房のある公共の施設などを利用する

○しっかり体調管理をする

- 3食きちんと食べ、よく寝て生活リズムを整える



※「熱中症かな?」と思ったら

- 涼しい場所で安静にする
- 衣服を緩め、体を冷やす
首の周り
わきの下
太ももの付け根など冷やすと効果的
- 飲めるようであれば、水分や塩分を少しずつ頻繁に取る



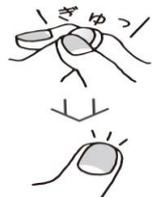
参考資料:市報新潟 2817号一部抜粋

水分
足りている?

熱

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



保健室からのお知らせ

○健康診断実施後、「受診のお知らせ」を受け取った人は、早めに医療機関を受診しましょう。
また、受診した人は、「受診の結果」を提出して下さい。

○部活動練習中や大会期間中、登下校中などにけがをして医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの災害共済制度が受けられます。
医療機関を受診したが、どうしたらいいのかわからない場合にも、保健室にご相談ください。書類は、保健室にあるので取りに来てください。



歯科検診が5月30日・6月13日に行われました。担当された歯科医師から

- ・歯垢、歯石が多かった。虫歯は少ないが汚れが目立った
- ・歯石のついている生徒もいて、磨き残しが気になった

- ・口腔内はよい状態だった
- などのコメントをいただきました！



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



歯ブラシのお手入れしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

