

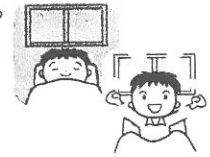


# すこやか6月号



令和4年6月6日  
武岡中学校 保健室

梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり、**熱中症や食中毒への注意**が必要になってきます。また、学期の半ばで疲れも出やすい時期です。今年度も**感染症対策をしながらの熱中症対策**になりますので、**生活のリズムを整え、健康管理に努めましょう。**

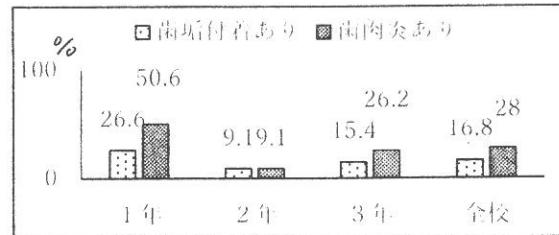
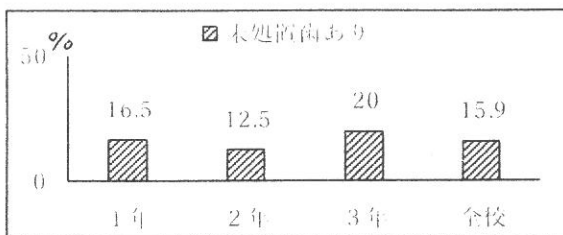


## 歯科検診の結果から



治療の必要なむし歯（未処置歯）

歯肉の炎症



### ・・・歯科検診後の歯科医の先生の感想・・・

- 1 全体的にむし歯は少なくなってきましたが、**奥歯のむし歯**が多かったです。
- 2 **第2大臼歯（一番奥の歯）**が生える時期ですが、**歯ブラシが届いていない**のでは？
- 3 **歯ぐきのはれや歯の汚れ**がみられる人も多かったです。
- 4 **歯並びのよくない**人も多く、増えてきたようです。

### 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

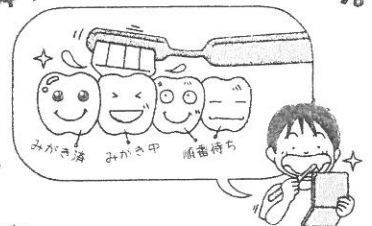
1本、1本、みがいてあげよう。

食後の歯みがきは、きちんとできているでしょうか？ **時間をかけて歯の1本1本を丁寧にみがかなければ**、歯垢付着状態が続き、むし歯や歯肉炎の原因になります。 **食べたら、しっかり歯みがきを！**

また、痛み等の自覚症状が出てから治療をするのでは遅過ぎます。むし歯や歯肉炎が重症化しないうちに、早めに治療しましょう。むし歯になりかけの歯（CO）も受診し、処置してもらいましょう。

（15日～23日は、期末テスト前部活動中止期間です。歯科受診のチャンスです。テスト勉強をしつつ時間を有効に使って、治療をしましょう。）

昨年度のむし歯の治療率 56.5% 武岡中の目標は 80% です！



## むし歯治療等に使える医療費助成制度があります！！

「医療券」、「母子・父子家庭等医療費助成制度」、「子ども医療費助成制度」、それぞれ条件があり、いずれも二重支給はできません。

医療券発行前に治療へ行かれる方は、**初診日に歯科医院へ医療扶助申請中と申し出て、返金が可能か確認**してください。（7月上旬発行予定です。）

「医療券」については、武岡中学校保健室（大江）に、「母子・父子家庭等医療費助成制度」、「子ども医療費助成制度」については、鹿兒島市のホームページをご覧ください。なるか、または、市役所子ども福祉課 児童給付係にお問い合わせください。

気温や湿度が高くなり始めるこの時季から、熱中症の予防が必要です。暑さに慣れる**暑熱順化**、**規則正しい生活**(睡眠を十分にとり、**朝食**で**栄養**と**水分・塩分**をしっかり補給)、**運動前のコップ1杯の飲水**等、気を付けていきましょう。

# 暑さに慣れて熱中症を防ぐ

指導/早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくとう安心です。

## 熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

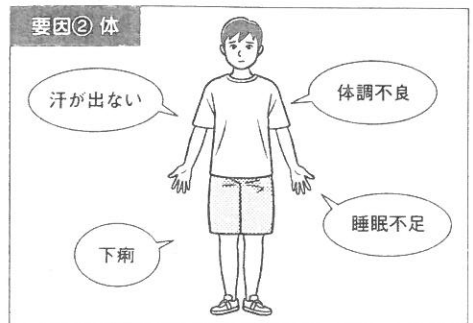
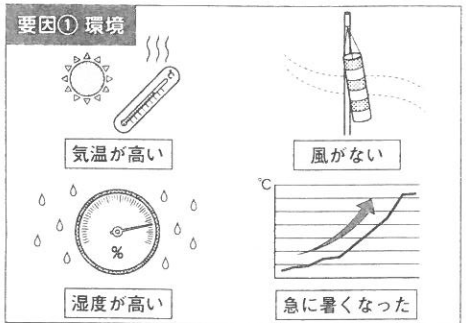
①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

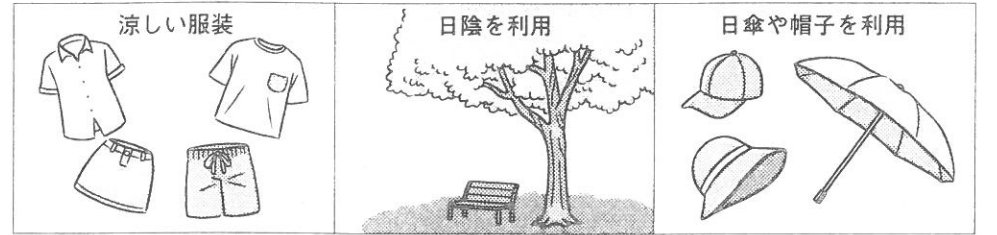
こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



## 熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けること

が大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。



## 熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



## 暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくこと、熱中症になりにくくなります。

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくこと、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になります。体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

### 暑熱順化のポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- ・1日30分程度、1～2週間ほど
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる