



# はつらっ！



保健だより 第4号

平成30年 7月4日

西 中 保 健 室

暑い日が続いています。関東甲信地方ではもう梅雨が明けたようです。いよいよ夏本番で気温が高く、熱中症も多くなります。学校のほうは1学期も残すところ、1か月足らずとなりました。7月中旬には、地区大会(夏の大会)もあります。日頃の練習の成果が発揮できるように、暑さに負けない体作りをしましょう。もちろん、熱中症には、気をつけてくださいね！

## 7月の保健の目標

規則正しい生活をしよう

### 熱中症

#### おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

#### おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

## 夏の下着の大切な役割は

### ① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



### ② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



## 熱中症 どうすれば防げる？

### ☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



### ☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



### ☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



## 熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で休みます



からだを冷やします



- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

## もう、あなたは受診しましたか？早めに歯科受診を！

歯科検診の結果、未処置歯（むし歯）や要注意乳歯がある人は、全体の2割近くいました。また、むし歯はないが歯並び、歯肉炎などで受診が必要な人は約13%でした。歯科校医の先生は、むし歯治療も大切ですが、歯ぐきの健康にも十分注意してほしいとおっしゃっていました。そのためには、やはりていねいな歯みがきが大切ですね。

学年	検査 人数	未処置歯			歯列・咬合			顎関節			歯 垢			歯 肉		
		未処置歯なし（人）	未処置歯あり（人）	未処置歯ありの割合（%）	異常なし（人）	要観察（人）	要精検（人）	異常なし（人）	要観察（人）	要精検（人）	付着なし（人）	若干付着（人）	相当付着（人）	異常なし（人）	要観察（人）	要精検（人）
1年	120	98	22	18.3	95	52	3	97	4	0	96	34	2	93	29	5
2年	109	87	22	20.2	80	47	7	86	9	1	85	28	2	81	33	6
3年	130	107	23	17.7	95	52	12	106	5	1	105	54	2	102	38	5
全校	359	292	67	18.7	270	151	22	290	18	2	286	116	6	276	100	16

◎未処置歯のなかには、要注意乳歯も含まれています。

## 新常識

## ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



## クイズ 私是谁だ？



暑～い日や、激しい運動で体温が上がると役に立つのが私。  
ヒトの体温は内臓が働きやすいように。  
36～37度くらいがちょうどいい。  
それより上がると、  
私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。  
それで体温を調節しているんだ。

## 熱中症に注意しよう

