



令和5年6月5日
鹿児島工業高校保健室

気温が上がり梅雨の季節に入りました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。急な暑さに慣れていないこの時期から熱中症も心配されます。意識してこまめに水分を摂りましょう。食事、睡眠をしっかりとることが大切です。

熱中症予防の基本は水分補給

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかり補給することが大切です。

熱中症の症状



めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗、生あくび（眠気が無くても出るあくび）、筋肉のこむら返り（足がつる）

↓症状が進むと...

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感が出ます。

症状がある場合は無理せず休む！

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む

○ スポーツドリンク、塩分を含んだ水

× 緑茶、紅茶、コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

塩分を含んだ冷えた水分を運動の合間や休憩時にしっかりとる。



熱中症が疑われるときの応急手当

- ・ 涼しい場所へ移動する
- ・ 氷水などで体を冷やし体温を下げる
- ・ 水分、塩分を補給する
- ・ 意識がない、症状が改善しないときは救急車を呼ぶ

※ 応急手当を行って症状が改善した場でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。



熱中症の予防

- ・ 涼しい服装 ・ 日陰を利用 ・ 日傘、帽子 ・ 水分、塩分補給
- ・ 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・ 体調が悪い時は無理をしないで休みましょう。



本校のスクールカウンセラーの紹介

佐々木 浩介 先生（臨床心理士）
YouTube「ささみんちゃんねる」をされています。

公式 HP「<https://fossete-co-sasaki.com/about/>」

7月のスクールカウンセリング：7/11(火)

9月のスクールカウンセリング：9/12(火)

時間はいずれも 13:30～16:00 です。

申し込み希望者は担任または保健室へお知らせください。





歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯みがき で 歯周病 予防

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していること。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。