

# 保健室だより

No.3 R3. 6

宮城第一高校 保健室

考査が終わり、歌合戦準備で忙しくなります。熱中症の危険も増えてきます。  
水分・塩分を計画的に採って予防しましょう。



## 梅雨の熱中症について

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨にも注意が必要です。

### 注意1: 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

この時期はまだ体が熱さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

### 注意2: 蒸し暑く湿度が高い時

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

## 熱中症予防には～『暑熱順化（しょねつじゅんか）』

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、暑さに体が適応した状態のことです。

熱中症予防のため今から準備をしておきましょう。順化した前後で最も違うのは汗腺の働きです。順化すると汗腺の機能が高まり、汗が出て行くときに汗腺でナトリウムが再吸収されます。その結果、塩分の少ないサラサラの汗がかけるようになります。また、体温の上昇を察知して汗をかき始めるタイミングが早くなり、発汗後の水分補給で体液量の回復も早まることが分かっています。

かつては、誰でも梅雨の間に暑さにさらされ自然に順化できていましたが、冷房のある環境で過ごすことが増えた今は、順化するための対策が必要です。

\* ナトリウム（塩分）不足は熱中症の原因になります。

### 〈暑熱順化の方法〉・・・1週間程度で順化は可能です！

#### ①入浴は湯船につかり、汗をかく

\* シャワーで済ませず、浴槽につかってしっかり汗をかくことが大切です。  
半身浴もお勧めです。

#### ②ウォーキングや自転車などで汗をかく

\* 有酸素運動が有効です。途中で熱中症にならないように、休憩と水分補給を十分行ってください。運動部の方は順化がスムーズかもしれませんが、そうでない方はチャレンジしてみてください。運動初日は疲労感でバテしてしまうかもしれませんが、続けることが大切です。



## 歯と口の衛生

今月、口の健康相談を歯科校医の先生にいただきました。むし歯を有する生徒は少なく、歯並びについても矯正治療をしている人が多く、口腔衛生状態が良いとのことでした。これからも予防は大切とご指導がありました。

### むし歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの？

治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行きましょう。

#### 歯医者さんにできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯茎 ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯磨き指導 ▶歯と口の相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

### マスク生活と口の健康は関係ある？

口呼吸になりやすく、だ液が減っているかもしれません。

#### 口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、最近が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。1日に出るだ液はペットボトル2本分程です。

### 『治療』より『予防』を

#### 受診ていいことたくさん

…………… すみすみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

#### だ液を出すには？

…………… よく噛んで食べよう……………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

…………… こんな食べ物を選ぼう……………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など



#### 次回カウンセラー 来校日

7月 2日

7月 16日

保健委員はトイレや手洗い場のシャボネット液の点検を当番制で行っています。先日、自分が当番ではないけれど、液がなくなって困っている人を見て補充に来てくれました。ありがとうございますね。みなさんも気づいたら補充にきてください。通常はトイレ掃除で行います。

