

# 保健だより

東京女学館中高保健室  
令和3年6月発行  
No.3

## 体育大会では 熱中症とコロナを予防しましょう！！

いよいよ体育大会が近づいてきました。今年は初めて屋内での開催となります。空調設備は整っていますが、換気のために窓は開放されています。当日の天候によっては、湿度が高くなることも予想されます。熱中症、コロナ、そして怪我の予防もしながら、体育大会に臨みましょう！

### 1. 熱中症対策

熱中症予防には、暑い・蒸し暑い環境を避けること、脱水症を予防することが大切。脱水症とは、「水分」と「塩分」が同時に失われた状態のことです。

#### 脱水にならないために・・・

##### ●規則正しい食事を3食しっかり。特に朝食は必ず！

水分は飲料水からだけでなく、食べ物の水分と食べ物が代謝されることで生まれる水分もあるので、きちんと食事をとることが脱水症予防にもなります



##### ●こまめに水分補給！水分補給のタイミングは「のどが渇く前」！

##### ●十分な睡眠をとりましょう

睡眠不足は熱中症を引き起こしやすくし、また怪我也起こしやすくなります



##### ●長時間運動する時は、運動前から水分と塩分を補給！その後も定期的に。

普段は、バランスのよい朝食をしっかりとることでだいたい防ぐことができます。

塩分補給のタブレットなどとスポーツドリンクをいっしょにとると塩分取りすぎなので注意！

### 2. コロナ対策

リーバーの調子が悪い人は回答できるよう準備をしておきましょう



##### ●朝の体温を必ずリーバーで報告しましょう

##### ●応援は拍手で！



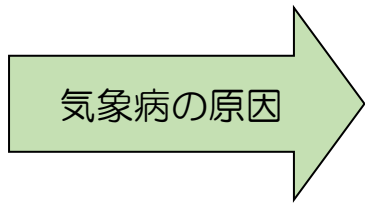
##### ●会場に入るときと出るときは必ずアルコールで消毒を！

##### ●マスクを取るとき（飲み物を飲むとき、息苦しいとき等）はおしゃべり厳禁！

マスクを取るときはできるだけ人との距離をとりましょう。

# 知っていますか？「気象病」

6月に入り、一気に体調不良者が増えてきました。特に「気圧の変化」で頭痛を訴える人が目立ちます。気候や天気の変化が原因で起こる体調不調のことを「気象病」といいます。頭痛やめまい、関節痛、気分落ち込み、喘息発作等の症状が代表的です。梅雨や台風が多い時期、季節の変わり目が多いようです。



気圧・気温・湿度など気象の大きな変化による  
自律神経の乱れ

耳の奥にある「内耳」というところが、気圧の変化を感知する際に過剰に反応し、それによって自律神経のバランスが乱れて不調を引き起こします。

**予防法** 内耳の血行を良くすることが効果的と言われています



耳をくるくるまわすようにして血行をよくします。

気象病が疑われる人は試してみてくださいね。症状が重い人は病院で相談しましょう。



## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

### STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

**歯周病って？**  
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

**健康な状態**

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

**歯肉炎**

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

**歯周炎（軽度～重度）**

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

**毎日しっかり 歯みがき**

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

**みがき残しが多いのはココ!**

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

**定期的 に 歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます