

ほけんだより

平成29年6月7日
日比崎中学校
保健室 NO.3.



今年も6月から、WBGT(暑さ指数)と気温・湿度を1日3回測定し、職員室前に掲示します。このWBGTを下の運動指標と照らし合わせて、生活や運動の仕方・水分補給のタイミングを考えて、熱中症にならないようにしましょう。

自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、フヨフヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある



チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアをして、歯医者さんで診てもらいましょう。3つ以上なら、すぐ歯医者さんで治療を

WBGT (暑さ指数) とは

- 熱中症予防のための指標です。
- この指標は、人体に与える影響の大きい①温度 ②日射(太陽から地上に来る熱=ひざし) ③気温の3つを取り入れて計算したものです。

- ・朝食を食べる。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・水分・塩分補給をある。
- ・汗をふく。



WBGT (暑さ指数) 及び気温による運動指標

	WBGT	気温	運動指標
5	31.0℃以上	35.0以上	○運動は原則中止。 ・皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。
4	28.0℃～31.0℃	31.0℃～35.0℃	○厳戒警戒。(激しい運動は中止) ・熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・体力の低いものや暑さに慣れていないものは、運動中止。
3	25.0℃～28.0℃	28.0℃～31.0℃	○警戒(積極的に休息) ・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分補給をする。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
2	21.0℃～25.0℃	24.0℃～28.0℃	○注意(積極的に水分補給) ・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 ・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
1	21.0℃以下	24.0℃以下	○ほほ安全(適度に水分補給) ・通常は熱中症の危険は小さいが、適度の水分補給は必要である。 ・市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

歯周病って?

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」
歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」



歯周病の予防は? 2つのケアが大切

セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側



プロのケア

歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石を取ってもらう

歯科健診
結果より

6月4～10日は
歯と口の健康週間です

	むし歯	歯垢	歯肉
H28	12.8%	40.3%	14.2%
H29	10.5%	20.6%	31.8%

歯科校医からのアドバイス

- ・むし歯が少なくなりから良い。
- ・歯垢や歯石が付着している生徒が多い。しっかりとブラッシングをしましょう。

応急手当の仕方

- ①涼しい所へ移動して休憩
○うちわ・扇風機であおぐ
○首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ②水分補給
○水分・スポーツドリンク・食塩水の補給
- ③救急車で病院へ運ぶ
○意識がはっきりしない時
○水分補給ができない時