

日中の気温も高くなり始め、もうすぐ夏本番ですね。また、雨が降ったりすると湿度も一気に上がり、ムシムシして過ごしにくい日も多くなってきました。そんな中、総体も終わり、運動部のみなさんは新たな目標に向けて、厳しい練習に日々励んでいることだと思います。これから迎える暑い夏、特に熱中症には十分注意をして、活動しましょう！運動部以外のみなさんも熱中症は思わぬ状況でもなる可能性がある病気です。人ごととは思わずにしっかり予防しましょう！



熱中症の原因は気温・湿度だけではなく、いろいろな状況が重なって、思いよらずになってしまうことも…。症例をみて、予防について考えましょう！

## 熱中症になったのはどうして？

<p><b>テニス部のAさん</b></p> <p>よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を覚えました。</p> <p><b>証言1</b> Aさん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…</p> <p><b>証言2</b> グラウンドの温度計は35°Cになっていました。</p> <p>ここから推理すると…</p> <p><b>あまりにも暑い日に運動をしたから</b></p> <p>気温35°C以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。</p>	<p><b>柔道部のBさん</b></p> <p>朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。</p> <p><b>証言1</b> 僕はそんなに暑いと思わなかったんだけど…</p> <p><b>証言2</b> そういえば、日のやつんだかかせ気味かもって言っていたよ。</p> <p>ここから推理すると…</p> <p><b>体調不良で無理をしたから</b></p> <p>鼻が濡いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまふことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。</p>	<p><b>サッカー部のCさん</b></p> <p>試合期間明けの夕々の練習で走り切っていました。ランニングの後、ふらふらでその場にぶくまってしまいました。</p> <p><b>証言1</b> 最初から飛ばしてました。調子がいいのかと思ってたのに…</p> <p><b>証言2</b> Cは勉強ががんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていませんでした。</p> <p>ここから推理すると…</p> <p><b>休み明けで体が慣れていなかったから</b></p> <p>久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負担に慣れさせていきましょう。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**熱中症の症状は？**

<b>重症度Ⅰ度</b>	<b>重症度Ⅱ度</b>	<b>重症度Ⅲ度</b>
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

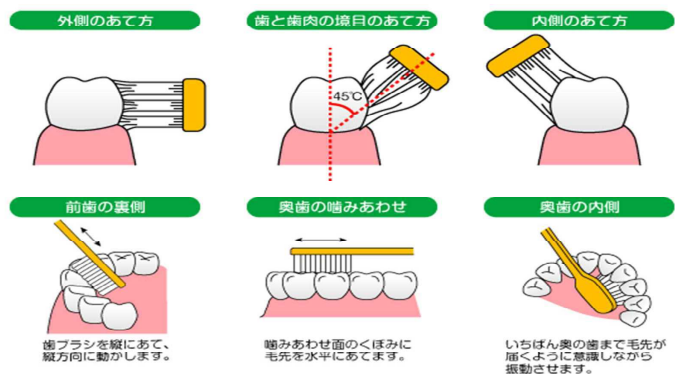
涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

熱中症の予防は、気温や湿度だけを気にするのではなく、日頃の生活習慣を整えておくことが大事です！

## 歯科検診はどうでしたか？

5月27日～6月17日にかけて全校生徒を対象に歯科検診が行われました。みなさん、自分の歯や歯肉の状態をこまめにチェックしていますか？中には虫歯をそのまま放置している人も多いのではないのでしょうか？歯の健康は、全身の健康に繋がります。歯科検診の結果は受診した人全員に後日返しますので、必ず確認をして、治療が必要な人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

### 正しい磨き方で歯を磨こう!!



みなさんは「歯周病」についてどれだけ知っていますか？「歯周病」は世界中でもっとも患者数が多い病気とされていて、日本人が歯を失う1番の原因でもあります。放置しておく、歯だけではなく、全身の健康にも影響が出る怖い病気です。ですが、日頃から注意することで予防も可能です。

**歯周病とは？**

細菌感染により歯を支える歯周組織(歯ぐき)が壊される病気です。

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります。

<p><b>正常な状態</b></p> <p>歯ぐきの内側では、歯の根の表面(セメント質)と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がっています。</p>	<p><b>歯肉炎</b></p> <p>歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットが深くなります。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。</p>	<p><b>歯周炎</b></p> <p>症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。</p>
-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

**歯周病 チェックリスト**

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

歯周病菌が生み出す毒素が血管内に入ると、心臓病や脳卒中の原因に。唾液に混じると、肺炎などの原因になります。