

保健だより



半田市立青山中学校
2018/07/18

熱中症に要注意！今年の夏はさらに暑い…

熱中症になっても、軽症のうちには体温が高くないこともあります。



熱中症の症状

【熱中症Ⅰ度】・めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ・気分の不快

【熱中症Ⅱ度】・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

【熱中症Ⅲ度】・Ⅱ度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温など

熱中症の予防

◆「水分を」こまめにとろう◆

のどが渇いていなかったり、汗をかいていなかったりしても、すでに体液が減少している場合があります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。のどが渇く前からのこまめな水分や塩分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。熱中症の発生は、当日の水分や塩分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発症します。常日頃から、水分と塩分の補給を心がけましょう。

◆「塩分を」ほどよく取ろう◆

過度に塩分をとる必要はなく、味噌汁や梅干しを食べるなど、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかいたとき、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ、体調不良を引き起こすことも。水分補給をする時に、あわせて塩分の補給も行いましょう。塩分を含む飴やタブレットをなめたり、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため、要注意です。

◆カリウムが不足すると細胞内が脱水症状に◆

汗をかくことでカリウムも失われています。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状に。細胞内脱水は、熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識してとりたい栄養素の一つなのです。海藻類や果物、豆類などに多く含まれています。

◆毎日「体調のチェック」をしよう◆

□かぜ気味などの体調不良ではない？

発熱や下痢、嘔吐などは、体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。

□睡眠不足ではない？

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の働きが鈍くなり、体温コントロールも難しくなってしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を。

□朝食を抜いていない？

朝食を摂ることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食をとるようにしましょう。



水分・塩分補給として

夏季熱中症対策として、9月30日までの期間、学校での水分補給をスポーツドリンクも可とします。あくまでも、水分・塩分補給が目的ですので、糖分摂取過多になるジュースや炭酸飲料などは不可です。スポーツドリンクでも、飲み過ぎは糖分のとり過ぎにもなるので、スポーツドリンクをうすめて利用したり、麦茶に塩分を足したりして活用したりすることも考えられます。

歯や歯肉の健康は生活習慣が決め手！

人の口内細菌の種類は700種類を超え、大人の口の中には1000～2000億個の細菌が生息しています。この細菌の中にむし歯や歯肉炎を起こす菌も含まれ、腸内と同じように善玉菌と悪玉菌が存在します。善玉菌は口腔内のバランスを保つ常在菌で、悪玉菌は歯周病菌や虫歯菌・カンジタ菌など病気の元になる菌です。乱れた生活習慣やストレスは免疫力を低下させ、口腔内の環境バランスを崩す要因になります。歯や歯肉を健康に保つには、望ましい生活習慣で口腔内の環境バランスを保つことが最重要です。現在の生活習慣が、あなたの将来の歯や歯肉の健康をつくると言っても過言ではありません。

口腔内の環境バランスが崩れやすい生活習慣

- よくかんで食べない
- 甘い物や刺激物が好き
- ストレスが多い
- 水分をあまりとらない
- 歯磨きをしない
- 夜寝る前に夜食を食べる
- 睡眠不足
- 口で呼吸する



◆だ液が大切◆

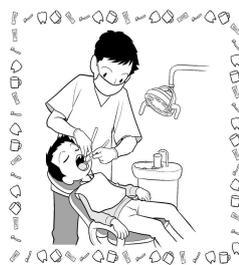
口の中がネバネバして、不快な思いをした経験がありませんか？この状態のとき、口の中の雑菌が繁殖しやすく、食べかすなどの糖をエサに虫歯菌も増殖します。唾液は、そのような雑菌を洗い流し、口の中を湿らせることで、虫歯を予防する働きがあります。

口の中が乾きやすい人は、「ストレスが溜まっている・口呼吸をしている」などの原因もありますが、食事をするとき咀嚼回数が少ないというのが最も多い原因です。食事のときに、よく噛んで食べるようにするだけでも、唾液の分泌量が多くなります。

◆偏食をしない◆

やわらかい物や甘い物を多く食べる習慣は、歯周病の原因であるプラークを増殖させやすくします。不規則な食事や栄養の偏りは歯周組織の抵抗力を弱め、全身の健康に悪影響を与えます。

健康で充実した夏休みを！



健康診断の結果から、医療機関での治療や検査が必要とされた場合は、保護者の方宛てに、「治療のおすすめ」などをお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診をしてください。特に、歯や歯肉炎については、現在の生活に支障がないことが多いため、受診しない生徒が多くいます。放置して治るものではありませんので、保護者の方にも、ぜひご協力をお願いします。

小学3年生～中学3年生の保護者の方へお知らせ 日本脳炎予防接種を受けましょう！

半田市保健センターから

日本脳炎予防接種は、平成17年度から平成21年度にかけて、接種勧奨を控えていたことにより、一部接種を完了していない方がいます。

次の方は、市内実施医療機関で【無料】で受けられますので、母子健康手帳でご確認のうえ、不足分の接種を受けてください。

①平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

- ・1期と2期併せた全4回分

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

- ・生後6か月から90か月（7歳半）の間に1期にあたる接種（3回）を終了していない方は、1期の不足分と4回目となる2期分。ただし、9歳以上13歳未満であることが必要。

（問合わせ：半田市保健センター ☎ 0569-84-0646）