



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年6月



まだ6月ですが、30℃超えの暑さが続いています。その上、梅雨でジメジメと湿度が高まる時期でもあります。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症になりやすくなります。

スポーツや屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底しましょう！

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給することが大事です。水分補給と共に、塩分もバランスよくとりましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



※熱中症警戒アラートの発表のタイミング＝5時・17時

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

みなさんは、歯みがきの後のうがいは何回していますか？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。虫歯を抑えるフッ化物が含まれている歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で充分。そのほうが虫歯予防になります。

～フッ化物の3つの働き～

- ①初期の虫歯を治す
虫歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。
- ②歯の質を強くする
歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。
- ③虫歯菌の働きを弱める
虫歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯垢は時間が経てば経つほど虫歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がついてしまいます。届きにくい場所はフロス（糸ようじ）なども使って、すみずみまでていねいな歯みがきを心がけましょう。



◆◆◆スクールカウンセラー岡本先生の来校日◆◆◆

6月13（金）、20（金）、27（金）、7月3（木）、4（金）、18（金）

（8:40～11:40、ただし7/3（木）のみ12:30～15:30）

相談希望の場合は、担任の先生又は保健室に声をかけてください。