



R7.6.24

三崎高等学校 保健室

「鬼の霍乱(かくらん)」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さには敵わないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう！



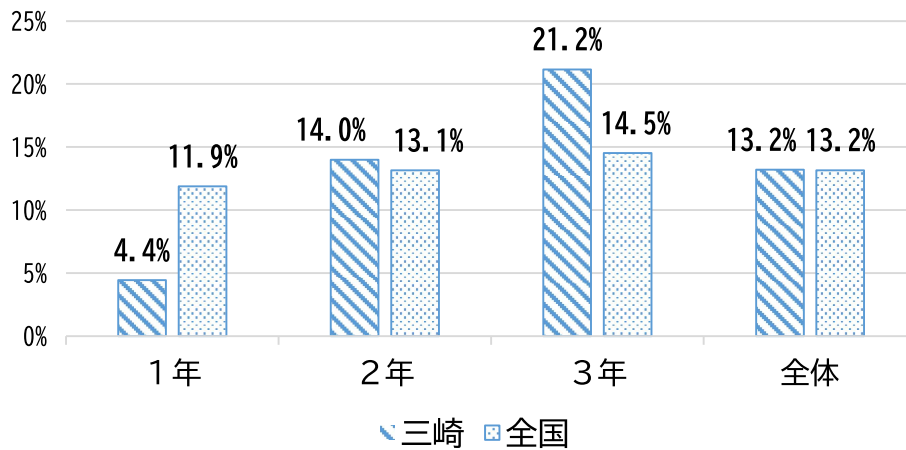
8020運動ってなに？

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少なくなると、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。「むし歯」、「歯肉炎・歯周炎」はもちろん、「歯垢の付着」、「歯石の沈着」といった病気とまでは言えない口腔状態も、将来歯をなくす原因となります。みさこう生の歯の健康状態はどうでしょうか？

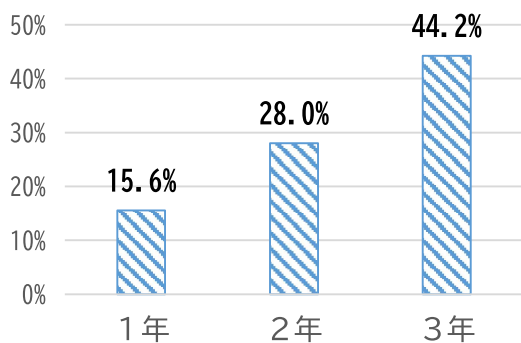
歯科検診結果 速報

むし歯（未処置歯）のある者の割合

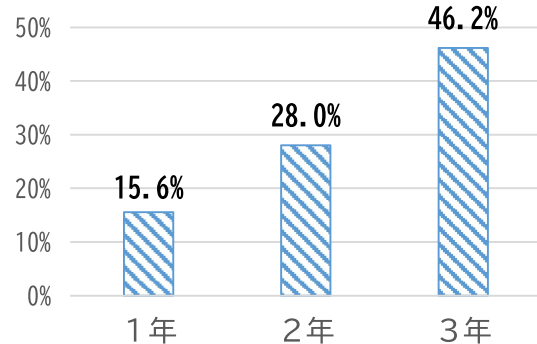
※全国はR6年度の数値



歯肉の状態が悪い者の割合



歯垢の付着がある者の割合



学校歯科医 藤野先生より



前歯の歯頸部（歯と歯茎の間）が白くなっているのは、ジュースなどの糖分を多く含むものを、ちよくちよく飲むことで起こるので気を付けてね。
今回の検診で異常がなかった子も、定期的に受診をしてほしいな。

気温、湿度が高くなり、体が暑さに慣れていないこの時期から、熱中症が発生しやすくなります。

熱中症は命に関わる危険な症状で、誰もが熱中症になる可能性があります。予防や対策をしっかり行うことで防ぐことができます。規則正しい生活習慣と、こまめな水分補給で、暑さに負けない体をつくりましょう！！

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

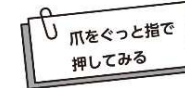


熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後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のが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、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

熱中症の予防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

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

