保健だより 6月号

茨城県立境高等学校

熱中症を予防しよう

熱中症予防のため、授業中の水分補給を許可しています。マスクを着用していると、喉が渇きにくいいため、こまめに水分補給をするように心がけてください。

暑さに慣れていないこの時期も熱中症発生のリスクが高くなります。気温 25℃～30℃でも湿度やその他の条件で発生しています。室内でも気をつけてください。体育や部活中はマスクを外すことになっていますが、登下校その他の場面でも熱中症になる可能性が高いと感じた際にはマスクを外してください。マスクを外した場合には、身体的距離を1～2mとり、発声を控えましょう。

エアコンを使おう

エアコン使用を我慢する必要はありません。遠慮せず使ってください。しかし、エアコン使用時にも換気は必要です。2方向の窓を常時換気するか、20分に一度窓を開けて換気をしてください。扇風機を積極的に使用してください。昨年度の環境衛生検査で、教室の二酸化炭素を測定した際に、扇風機を使用しているクラスは、使用していなかったクラスよりも二酸化炭素の値がかなり低い結果がでました。扇風機を使用すると教室内の空気を動かせるので換気につながります。扇風機を常に使用するようになしてください。温度や湿度などの室内環境にも配慮し、扇風機とエアコンを併用してください。

換気・マスクをしているので熱中症予防のためにいつもよりも設定温度を少し低めにしてください。

マスクをしているだけでかなりのストレスです。換気しながら扇風機とエアコンを使用して、暑さのストレスをなるべく減らしましょう。

東京疲労・睡眠クリニック梶本修身医院長は「脳はパソコンと同じように、ただでさえ発熱量が多く、常に冷却が必要。暑い時期は意識して脳を冷やすことが熱中症予防につながる。脳を冷やすのに「鼻」が重要な役割を担っている。鼻腔の奥には脳とつながっている毛細血管がたくさん通っていて鼻呼吸をして冷たい空気を通過させれば、熱交換によって脳を冷やすことができる。「鼻は脳の冷却装置」とも言われている。

新型コロナウイルス感染症予防でマスクを使用し、鼻の役割を妨げて熱中症が増加するのは間違いないでしょう。マスクを着用しているときは、エアコンの設定温度を24℃くらいにして空気を冷やすことが大切。

交通事故に注意

雨の日が多くなるこの時期は、登下校中の交通事故が増えてしまいます。

バイク通学の人・・・マンホールの上でハンドルを切らないこと。法定速度を守ること。

自転車通学の人・・・傘差し運転をしないこと。

徒歩の人・・・派手な傘を使用し横断歩道で横断し、右左折車に注意すること。

時間に余裕を持って、安全を心がけて登下校してください。雨天時は、自家用車の送迎も増えます。正門付近が渋滞しますので注意しましょう。みなさんが交通事故に巻き込まれないよう祈っています。万一、交通事故に遭ってしまった場合には、必ず相手の連絡先を聞いて、保護者・学校へ連絡をしましょう。

HIV 検査普及週間 6月1日～7日

エイズ動向委員会の発表では、近年の新規 HIV 感染者・エイズ患者報告数は横ばい傾向だそうです。20代、30代で増えています。検査を受けたときにはすでにエイズを発症してしまっている割合は3割で、早期発見できていないことがわかります。そのため、この HIV 検査普及週間があります。

HIV は、早期発見するとエイズ発症を抑える薬があります。エイズを発症する前に早期発見することが大切です。もちろん感染予防が最重要です。

保健所では、無料・匿名で HIV に感染しているかどうか検査を受けることができます。

口と歯の衛生週間 6月4日～10日

5月20・27日に歯科検診があり、歯科検診の結果を配付しました。むし歯は、年々減っていますが、歯垢や歯肉炎がみられる人が増えています。

むし歯がなくても、年に一度は歯科医院で歯石を除去してもらいましょう。歯科検診の際に、ブラッシング法とフロスの使い方についてのプリントを配付しました。歯ブラシだけではなく、フロスも上手に使ってくださいね。

歯は力を入れずに時間をかけて丁寧に磨きましょう。フロスは1日1回寝る前に使うことをおすすめします。フロスの後に洗口液を使用するとさらに歯肉炎の予防改善になります。

歯肉炎を放置すると、40代で歯が抜け始めてしまいます。また、口腔内細菌が認知症や糖尿病などに関連があることがわかっています。「全身の健康はお口から」と言われています。高校生のうちから自分の歯肉がどうなっているかよく観察して、健康な歯肉を維持して行ってほしいです。