

Health 6月

令和3年6月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

「コロナ疲れ」という言葉の通り、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、日々の生活が脅かされ、身も心も疲れている人は多いと思います。学校も時差登校や分散登校の措置が取られ、生活様式の変化があり、みなさんの負担になっているのではないかと思います。コロナに振り回される日々に早くサヨナラしたいですね。

様々なストレスがあると思いますが、そんな時は、自分に合った発散方法を見つけて、解消していきましょう。コロナ禍の環境に負けない私たちでありたいですね。何とか乗り越えましょう！！

with コロナ・口腔ケアで感染予防

定期検診
6月4日
↓
6月10日

歯石除去
プロケア

歯みがき指導

健康週間
歯と口の

歯みがき
歯間掃除
セルフケア

洗口
舌みがき

セルフケアへのアドバイス

は歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…
はししく
歯と歯肉のさかい目には…
はうら
歯の裏には…

けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

けさき
毛先をななめにあてる！「つま先」や「かかと」をあて

定期的な 歯医者さんへ

STOP!

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つかれば治すこともできます

健康で丈夫な歯の未来のために、
「セルフケア+プロケア」
を取り入れましょう！

早めの熱中症対策を！

段々と気温が高くなってきました。美高生は自転車通学の人や長い距離を歩いて登校する人もいます。この時期は登校時に熱中症になる人が例年多いです。登校前には、朝食をしっかり摂り、水分補給の準備も怠らないようにしましょう。そして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

熱中症予防に活かす
暑さ指数について

暑さ指数とは？
暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目して、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。
暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？ (環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、「注意」や「ほぼ安全」の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

本校ではこの熱中症指数計を使用しています。

自転車通学のみなさんへ

梅雨の季節になります。雨の日が多くなると、自転車通学をしている人は通学が困難になりますね。しかしながら、雨の時の自転車事故が増えており、やはり雨の日の自転車通学は考えて欲しいと思います。思い切って自転車ではない登校手段を考えたり、もし自転車を使用するのなら、雨対策を万全にして登校すること、そして、自分や他の人の安全を確認しながら登校してください。

