

6月のほけんだより

令和4年6月17日
横浜市立恩田小学校
校長 寶來 生志子
保健室 加藤 左也

梅雨の時期だからこそ… 熱中症に注意！

梅雨の季節となりました。天気のスッキリしない、じめじめとした毎日、気持ちまで下向きになりそうですが、雨の季節ならではの生活も楽しめると思います。通学路にも、あじさいの花がきれいに咲いています。

また、朝・晩は涼しく、昼間は夏のような暑さのこの季節は、気温の差による体調不良が増えます。身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。学校からも指導をしますが、水筒の持参や運動時にはマスクを取ることを、ご家庭からお声がけをお願いします。

過ごしにくい季節だからこそ、規則正しい生活をして元気に過ごせるよう、健康面での配慮、引き続きよろしくをお願いします。

WBGT(暑さ指数)って知っていますか？

気温と湿度の関係で示される数値で、熱中症予防の目安になります。
暑い日には、参考にしてみてください。



気温 (参考)	WBGT (暑さ指数)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	33℃以上	運動は中止	運動は中止する。
	31～33℃	原則運動中止	特別な場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は注意すべき
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (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の体温が上昇しやすい運動は避ける。頻繁に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おき程度に休息を取る。
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。熱中症の兆候を注意するとともに、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、適宜、水分・塩分の補給は必要である。

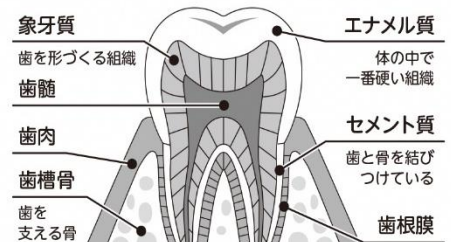
恩田小の子どもたちの口の中の様子 ～歯科検診の結果～

むし歯がある人	むし歯の数	汚れや歯石がついている	歯肉に炎症がある	歯や口の中に問題がない
100人	202本	47人	32人	198人

今年度は昨年度と比べると、むし歯がある人（22人増）、むし歯の数（40本増）が増えています。1月には、歯と口の健康チェックをする予定です。受診のお勧めをもらった人は早めに受診して、歯をきれいに保ちましょう！

知っておこう

歯の構造



むし歯を
ほうっておくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

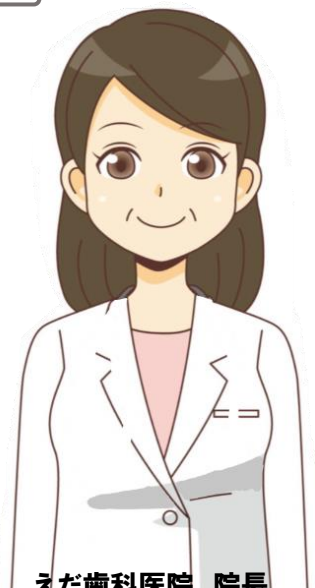
歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

学校歯科医 小野寺先生より

今年度の歯科検診では、むし歯が増えていましたが、その他に、歯並びや噛み合わせに問題のあるお子さんが多くいます。

将来のむし歯や歯槽膿漏のリスクを減らすためにも、将来矯正治療のために永久歯を抜くことにならないためにも、早めに顎の成長を促すお手伝いをしてもらえるよう歯科医師への相談をお勧めします。また、単に顎の骨の成長を促すだけでなく機能訓練により治療することもあります。矯正する際は「床矯正」と言いますが、装置は取り外しでき、痛みもほとんど伴わずに治療できます。

因みに当院相談無料ですので、お気軽にご相談くださいね。



えだ歯科医院 院長
小野寺 久美子先生