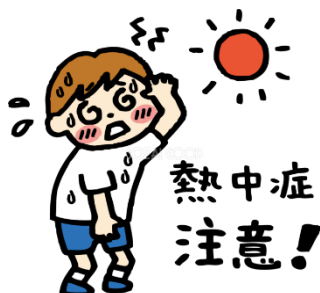


スクーリングが始まって約一ヶ月が過ぎました。新入生、転編入生の皆さん、学校生活には慣れましたか？気温が高い日が続き、天候の変化に慣れず体調を崩す人が多くなる季節となりました。よく食べ、しっかり睡眠をとりながら体調を整えるようにしましょう。



熱中症は、暑さによって体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって生じる病気です。

梅雨入り後～
8月に多発

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
 手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーっとする	 頭ががんがんする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	 意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない カラダが熱い

※2024 年度（5～9月）の熱中症による救急搬送者数は全国で 97,578 名、

同期間中の死亡者数は 120 名。（総務省消防庁）

●応急措置のポイント

熱中症になりやすい条件

環境条件	行動条件	個人のコンディション
・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差し(日射)が強い ・輻射熱が強い ・急に気温が上昇 ・エアコンがない など	・激しい活動・運動 ・長時間の屋外作業 ・休憩が少ない ・水分補給が十分でない など	・体調不良(睡眠不足、風邪、下痢など) ・朝食をとっていない ・乳幼児 ・高齢者

熱中症予防のために

◎熱中症警戒アラートを利用しよう！

※熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性を知らせるために気象庁と環境省が発表する情報で、特に高温が予想される日に発表されます。

（暑さを避ける、エアコンの有効活用、不要不急の外出をできるだけ避ける）

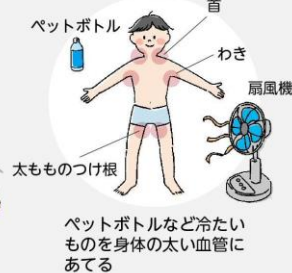
◎こまめに水分補給をする。

喉が渇く前に水分補給をする。塩分補給も忘れずに！（簡単に塩分が摂れるタブレットもあります。）

1. 涼しい場所に移動する



2. 身体を冷やす



3. 水分補給をする



4. 重症の場合は救急車を呼ぶ



日本人が歯を失う理由の第1位は、「歯周病」です。

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが痛みはほとんどの場合ありません。さらに進行すると膿がでたり、歯がグラグラと動くようになってきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。



歯がなくなるとどうなるの？

歯は周辺の歯と間隔なく生えることで支え合っています。

歯が1本でもなくなると、隣の歯が少しずつ移動したり傾いたりして噛み合わせや歯並びが悪くなります。噛み合わせや歯並びは見た目にとっても影響するため、左右同じ程度の力で噛めないと顔の輪郭が変わることがあります。老けて見られることも…。

また、口腔内の状態が全身の健康に影響しています。

- 肥満や糖尿病になりやすい。
- 脳血管疾患のリスクが高まる
- 転倒しやすくなる
- 胃腸への負担が増え、免疫力が低下する。

※噛まないことによって脳への刺激が減少するため、認知症の発症リスク上昇も懸念されています。

歯周病かも？

チェックしてみよう！

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ はみがき時に出血する
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が痛い
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯が長くなった気がする
- ☐ 歯と歯の間に隙間があり、食べ物が挟まる
- ☐ 歯がグラグラと動く

歯は一生のもの！

一度失った歯は元に戻りません。

◎正しいブラッシングをするだけで、歯周病は十分防ぐことができます。

◎通信制では、今年度新たに「歯科検診」が行われました。この機会に、歯の健康（自分の歯の状態、歯みがきの仕方等）について考えてみてはいかがでしょうか？

正しい歯の磨き方

歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように

鉛筆の持ち方で軽くもちましょう。力加減は、手の甲にあてて動かしたとき、くすぐったいと感じるぐらいです。

歯ブラシを小刻みに動かして磨く

力を入れず、歯ブラシを1～2mm幅で小刻みに動かしながら磨きましょう。1カ所あたり20往復ぐらいを目安に。

磨く順を決める

磨き残しがないように、磨く順を決めましょう。たとえば下あごの奥から、上あごの奥へというように、順に磨くのがおすすめです。

歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く

歯ブラシの毛先のあて方は、お口の状況や磨く部位にあわせて、90度か45度にきちんとあてて磨きましょう。

歯ブラシを縦にしたたり先を使ったりして磨く

磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にしたたり、歯ブラシの先を使って磨きましょう。

歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで

歯間ブラシフロス（結びきタイプ）歯ブラシで落とすしにくい歯の間の汚れには、フロスや歯間ブラシがおすすめ。最初は、細めのタイプから使ってみましょう。