

# 7月 保健だより

福島県立湖南高等学校  
保健室  
平成30年7月発行

ジメジメした日から一気に暑くなりました。夏といえば「スイカ」「花火」、やっぱり「とうもろこし」でしょ。最近では車窓から見えるとうもろこしが日に日に大きくなる姿にワクワクしています。「暑いから夏はきら〜い！」なんて言ってないで、夏だからこそ出来ることを楽しみましょう。そして、夏休みを無駄に過ごさないようにしよう。

スクールカウンセラー来校日 7月6, 11日 8月24, 31日

## むし歯

### 湖南高校生、70人に〇〇〇がありました。

	1~4本 36人	大人の歯は全部で32本。 高校生は、28本の人が ほとんどです。
	5~9本 25人	
	10~14本 5人	
	15本以上 4人	

治療が必要なむし歯がある人は70人。その内訳は左記のとおりです。むし歯が10本以上ある人もいました。

むし歯は自然に治ることはなく、放置すれば進行します。ひどくなって痛みが起こる前に治療しましょう。

時間に余裕のある夏休みに受診して、むし歯をしっかりと治してください。

### 暑熱順化（しょねつじゅんか）って？

急に暑くなりました。なんだか体が慣れませんね。

私たちの体は、暑さにさらされると、体温が上昇しすぎるのを防ぐために、熱を体外へ逃がす機能があります。血管を拡張し、血流を増やして、皮膚の表面から熱を放出する。さらに、発汗して、汗が蒸発するときの気化熱によって熱を放散する。これらの機能は、体を暑さに慣らすことでうまく働くようになります。暑さに対応できる体になることを『暑熱順化』といいます。

しかし、汗をかかない生活をしていると、暑さにさらされた時に、機能を発揮することができず、熱中症や夏バテしやすくなります。

今まさに『暑熱順化』が必要な時期です。運動、入浴などで、汗を出す生活をする、汗をかくのがうまくなります。また、冷房に依存しすぎないことも大切です。

### 「のどがかわいた」からでは遅い！

1日に失う水分量は、尿1.5リットル、便0.9リットル、汗と呼吸で0.1リットル、合計2.5リットルです。

そこで、食べ物から1.0リットル、体の中で作られる水0.3リットル、そして飲み物から1.2リットル、合計2.5リットルの水分が必要になります。

体の中の水分が2%失われるとのどの渇きを感じ、3%失われると強いのどの渇き、めまい、疲労、気力低下などが起こります。10%以上では命にかかわります。

体が一度に吸収できる水分量は200ミリリットル程で、それ以上は排出されます。

「のどがかわいた」と感じた時はすでに脱水状態です。のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給することが必要です。

### 夏休みは絶好の“チャンス”です

健康診断の結果、治療や検査が必要な人には「受診のおすすめ」を渡しましたが、「受診報告書」の提出は数名です。夏休み前には、全員に「健康診断結果のお知らせ」を配付します。必ず、お家の人と一緒に自分の健康状態を確認してください。夏休みこそ受診するチャンスです。受診後は「報告書」を保健室へ。

