ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ３．６．１

今年は例年よりも早く梅雨入りしました。これから、しばらく、暑い日もあれば涼しい日もあったり、じめじめする日も続きます。まだ、暑熱順化ができていない状態のときに急に暑くなると、熱中症の危険性が増します。今年の夏もマスクを着用して過ごさざるを得ないと思われます。自分でできる熱中症対策を考えましょう！

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）」に着目していて、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。

健康診断、あと少し！！

４月から実施しています健康診断ですが、６月中に終了できそうです。
受診のおすすめをもらったら、なるべく早く専門医に受診しましょう。

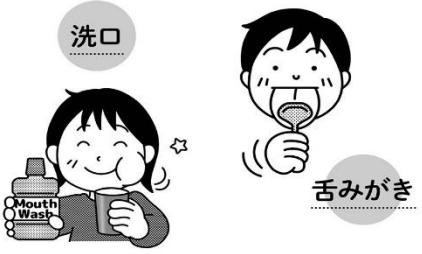
with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日 ▼ 6月10日

歯と口の健康週間

プロケア

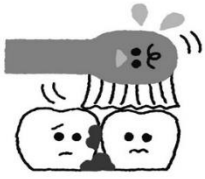
セルフケア



みがき残しの要注意箇所は？

- 奥歯の「みぞ」（中央のへこみ）
- 歯と歯肉（歯ぐき）の境目
- 歯と歯の間
- 歯並びがデコボコなところ
- 歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク（歯垢：むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができるといいですね。



噛むと気になる…顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎（がく）関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。