

# Health

令和元年 津山中学校  
5月号 津山高校  
保健委員

## 熱中症に注意!!

5月に入り、気温が高くなってきました。これからの時期、最も気を付けなければいけないのが“熱中症”です。まだあまり暑く無いからといって、無理をして運動や野外活動などを行うのはとても危険です。

◎熱中症予防のFIREを覚えよう

- **F**luid 水分の摂取
- **I**cing 体の冷却、涼しい場所へ
- **R**est 安静に
- **E**mergency 緊急事態の認識、119番通報

◎WBGTに合わせて運動を

WBGT(暑さ指数)は気温・湿度・輻射熱(地面や建物などからの熱)の3つを取り入れた、熱中症予防のための指標です。

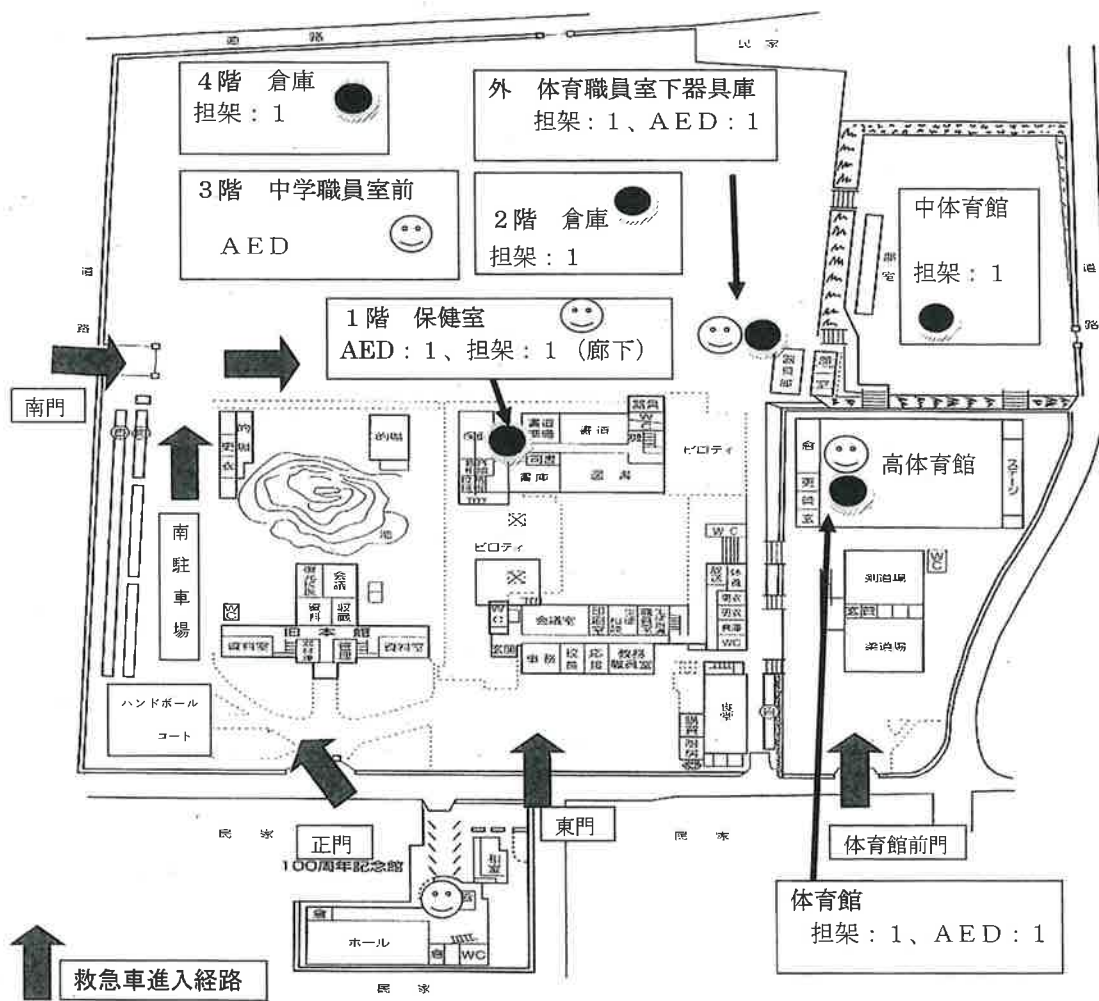
WBGT (暑さ指数) を目安に運動をしよう		WBGT (暑さ指数) を目安に運動をしよう	
気温 ℃	WBGT ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
35	31	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走を避け、10~20分おきに休憩し水分・塩分を補給。体力の低い人や肥満の人、暑さに慣れていない人などは運動中止。
31	28	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	積極的に休憩し、適宜水分・塩分を補給。激しい運動では30分おき程度に休憩。
28	25	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
24	21	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。

全国のWBGTの値は、環境省の「熱中症予防情報サイト」で知ることができます。  
<http://www.wbgt.env.go.jp>

## AEDの場所知ってますか?

### 校内AED設置場所☺ 校内担架設置場所●

H31.4.15現在



☺ 百周年記念館…カウンター奥 (ボックス内)

☺ 高) 体育館玄関…AED収納ボックスのフタを開けると大きなアラーム音をする  
収納する際には、体育教官室の鍵を使用してフタを閉める

☺ 体育職員室下器具庫 (入って右手の場所)…AEDのフタを開けるとアラーム音が出る  
収納する際には、フタを確実に閉める

☺ 保健室内…入って直ぐ右手棚の上

☺ 中学職員室前

サスマタ・タテ: 1階事務室、3階中学職員室  
2階・3年職員室前倉庫、2階職員室

# 歯科検診を終えて...



## 検診後の反省会で出たこと

- ①比較的良好治療ができています。  
中に歯周病・歯石付着の生徒が少数見受けられた。
- ②口腔環境はよい。  
矯正をしている生徒が多い。  
若干名虫歯の多い生徒がいた。
- ③歯肉炎の生徒は年々減少していると思う。  
検診のため誤差は生じてくる。
- ④親知らずが斜めのまま生えてきている生徒がいた。  
学年があがるにつれて虫歯が増えている印象があった。
- ⑤中学生は混合乳歯の生徒が少なかった。  
中学生の割には管理がよくできていた。



○ 平日の昼食後も歯磨きをしましょう。

○ おし歯は放置せずに、なるべく早く歯医者さんへ！

○ おし歯や歯石が繁かった人も、年に2回くらいは歯科医院へ行きて、口腔チェックをしてもらいましょう。

○ 歯科検診で治療指示をもらったら、本人は復診後、学校に提出して下さい。

参考文献：カット / 高校保健ニュース

# スポーツと歯の関係

## ○ 「かむ力」と運動能力は関係している??

\* スポーツテストの項目は、体幹の安定化が成績に有利に作用するものと、影響を与えないものとに分けられます。かむ力と相関があった反復横跳び・二重跳び・立ち五段跳び

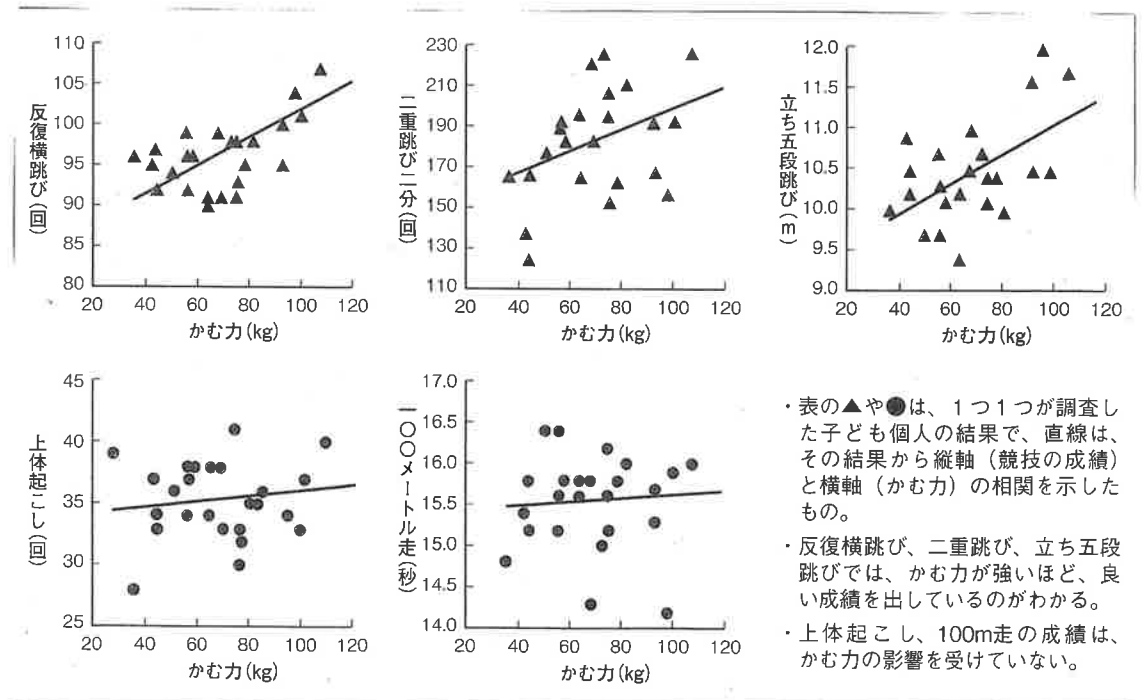
は、それぞれ方向転換を伴う動作、着地時に大きな重力加速度がかかる動作を伴うため、体幹の安定化がテストの成績に好影響を与えています。

\* かむ力が強いほど反復横跳び・二重跳び・立ち五段跳びの成績が良好となる傾向がU19で顕著に示されたことから、かみ合わせと運動機能との密接な関係が裏付けられ、かみ合わせが体幹（あるいは平衡バランス）に影響を与えたことが示されました。つまり、良いかみ合わせが、四肢の骨格筋を強化し、体幹の安定化にも貢献しているといえるのです。

## つまり...

体幹の安定化がもたらす運動要素への影響や、外傷予防への貢献は多大です。そして、体幹の安定化には、歯・顎・顔の筋肉の正常な発育を促すための食習慣や生活習慣、口腔ケアが重要な鍵を握っているのです。

皆さん、よくかんで食べるようにしましょう。



・表の▲や●は、1つ1つが調査した子ども個人の結果で、直線は、その結果から縦軸（競技の成績）と横軸（かむ力）の相関を示したものの。  
・反復横跳び、二重跳び、立ち五段跳びでは、かむ力が強いほど、良い成績を出しているのがわかる。  
・上体起こし、100m走の成績は、かむ力の影響を受けていない。

図2 スポーツテストの成績とかむ力との関連 (U19の女子選手)