

保健だより



令和4年6月3日 臼井西中学校 保健室

梅雨入り前で天候が不安定な中、お天気のいい日は気持ち明るくなります。

少し疲れが見え始めるこの時期は、不注意によるけがや事故が起きやすいものです。学校生活だけでなく、登下校や移動の時など、周囲の状況に気をつけながら生活しましょう。「危険を予測する力」を働かせてください。

感染症予防対策のため、引き続き、校内の冷水器は使用できません。自宅から1日分の水分を持参しましょう。



暑さを体に徐々に慣れさせることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。体が暑さに慣れるまでの期間として、大人だと1~2週間程度といわれ、子どもだともっと時間がかかります。

暑さに慣れるために、軽い運動や入浴(湯舟につかる)で、「汗をかく」練習をするとよいでしょう。



「汗をかく」ことが暑さに対応するための準備となります。エアコンにあたり過ぎないように。

熱中症予防とマスクの使用について考えよう！

気温、湿度が高く、熱中症が発生する時期になりました。

熱中症による命の危険があるため、マスクの着用について、自分で判断、行動することが大切です。

マスクをしていると暑さやのどの渴きに気がつきにくいので、体内に熱がこもりやすくなります。休み時間ごとや活動前後の水分補給を心がけ、息苦しさや体調の変化を感じる前に、マスクを外しましょう。(運動時もマスクを外しましょう。)

口からのつば(だ液)といった飛沫(ひまつ)によりコロナウイルス感染症やその他の感染症にかかるリスクがあることは変わりありません。マスクを外した時は、会話をひかえ、咳やくしゃみをする時は、手やタオルを口元に当て、その後、手を洗う「咳エチケット」を実践しましょう。

「自分の命を守ること・相手への思いやりのある行動を心がけること」
一人ひとりが意識して生活しましょう。



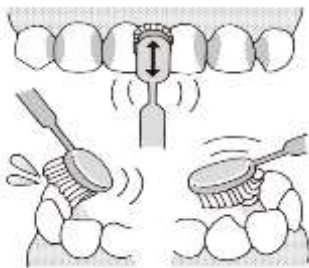
歯と口の中の健康について

先日の歯科検診で学校歯科医の先生に、みなさんの歯や口の中の状態を診ていただきました。今年度は、ややむし歯のある人が多い状況です。みなさんの将来の歯や口の健康がとても心配になりましたが、今から改善・治療すれば大丈夫！歯みがきの仕方(ブラッシング)を見直しましょう。

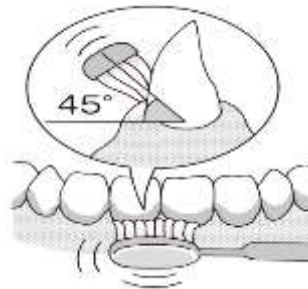
中学生の歯科保健の関する目標は「歯肉炎を予防しよう」です。軽い歯肉炎は毎日の丁寧なブラッシングで改善できますが、歯肉炎が進むと、歯周病となり、歯周病がさらに進むと、口の中の病気だけでなく、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐり、糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞などの病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

むし歯や歯肉炎は、生活習慣病の一つです。歯科検診で「C(むし歯)」「C0(むし歯になりそうな歯)」「GO(歯肉炎)」と言われた人は、お知らせを配付しますので、歯医者さんに行き、相談・治療を受けましょう。

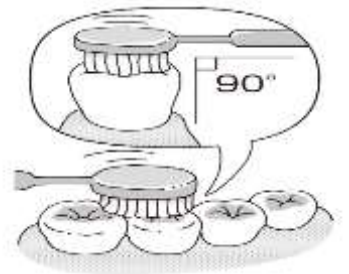
☆毎日ていねいにブラッシングをしよう！☆



1本1本、時間をかけてやさしくみがく
大きすぎない歯ブラシを使う



歯と歯肉のさかい目は、歯ブラシを
45度にかたむけて、マッサージ



かみ合わせの部分は直角にして、
歯のみぞをみがく
奥歯のみがき残しが多いです



歯と歯の間は、歯間ブラシや
デンタルフロスで歯こうをとる



むし歯や歯石は、自分のケアでは改善できません。
歯医者さんに相談しましょう。
予防歯科の時代です。一年に1回はプロのケアを受けましょう。
一生自分の歯で食事ができるように今から歯を大切にしましょう。

口の中の清潔を保つことが感染症の予防にもつながります。

昼休みも歯みがきをしましょう。学校で歯みがきをする時は、感染症予防のため、密をさけて、できるだけ口を閉じてみがきましょう。口をすすぐ時は、流しに顔を近づけて、低い位置からゆっくりと吐き出しましょう。蛇口から直接、水を口に含めないで、歯みがき用のコップを持参するとよいでしょう。