

保健室通信



令和3年6月15日
第3号
向陽中学校 保健室

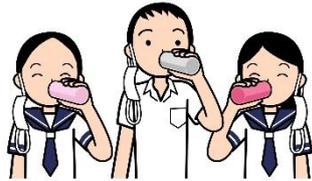
今年は、全国的に平年より早く梅雨入りし、じめじめとした蒸し暑い日が続いています。雨が降ると憂鬱な気持ちになりがちですが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみ方を見つけて、来る夏に備えて元気に過ごしましょう。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう 湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうつれることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう 予防の基本は手洗いですが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使う 窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	---	---

熱中症対策始めていますか？

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。感染予防による常時マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。熱中症は、症状が深刻になればなるほど命に関わる危険性は高くなりますが、正しい知識があれば予防することができます。自分自身を守るためにどのような予防を徹底したら良いのか、コロナ禍で何に気を付けて生活したら良いのか、一人一人がいつも以上に注意を払い、慎重になることが大切です。



熱中症予防のポイント

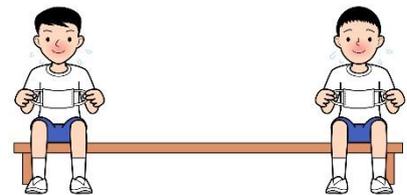
～新しい生活様式をふまえて～

①マスクの着用について

・マスクを着用している時は、負荷のかかる運動は避け、周囲の人と十分な距離を取った上で、適宜マスクを外して休憩を取りましょう。

②喉が渇く前に、こまめに水分補給を

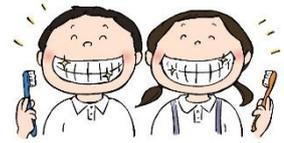
- ・水筒を必ず持参してください。
- ・一日あたり、1～2リットルを目安に水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずにしましょう。



③暑さに備えた体力作りを

・熱中症は、梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生します。暑さに徐々に慣れ、無理のない範囲で体を動かしましょう。

歯と口の健康を考えよう



歯は、「食べる」「話す」「表情を作る」「力を入れる」などの働きがあり、一生使う大切なものです。生涯、自分の歯で過ごせるよう、毎食後欠かさず歯みがきをし、口腔内を清潔に保ちましょう。

【歯科検診の結果】

学年	未処置者数	歯垢・歯肉	歯列・咬合	歯石沈着	治療勧告者
1年生	3	21	27	12	45
2年生	6	24	28	9	46
3年生	5	23	22	4	43
合計	14	68	77	25	134



全校で134人(63.8%)の生徒に治療勧告書を発行しました。症状が進行しないために、早めに治療をしましょう。また、歯肉の状態が良くないと診断された人は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。毎日丁寧に歯みがきをし、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯と口のクイズにチャレンジ！！

Q1 むし歯が一番できやすい時間はいつ？

- A 食べた後
- B 寝ている間
- C 朝起きたとき

Q2 歯(エナメル質)より柔らかいのはどれ？

- A 鉄
- B ダイヤモンド
- C 水晶

Q3 歯石の正体は何でしょう？

- A 硬くなった歯垢
- B 食べ物のカス
- C 歯のかけら

Q4 けがをして歯が抜けたらどうなる？

- A 二度と元には戻らない
- B 新しく生えてくる
- C くっつくことがある

Q5 歯ブラシはどれと同じ持ち方？

- A お箸
- B 鉛筆
- C ラケット

Q6 歯周病菌が嫌いなものは？

- A 酸素
- B 水分
- C 糖

Q7 歯ブラシを交換する時期の目安は？

- A 1ヶ月
- B 2ヶ月
- C 3ヶ月

Q8 かむ回数の目標は？

- A 10回
- B 20回
- C 30回

【解答】 Q1 : B Q2 : A Q3 : A Q4 : C Q5 : B Q6 : A Q7 : A Q8 : C