

保健だより 6月号

令和元年 6月 15日 (月)

梅雨に入り、蒸し暑く感じる日が多くなりました。今週から、通常通りの日課での授業、部活動が徐々に再開します。感染症や熱中症の予防のためにも体調を整え、生活リズムが乱れてしまっている人は寝る時間や起きる時間が一定になるように意識してみましょう。

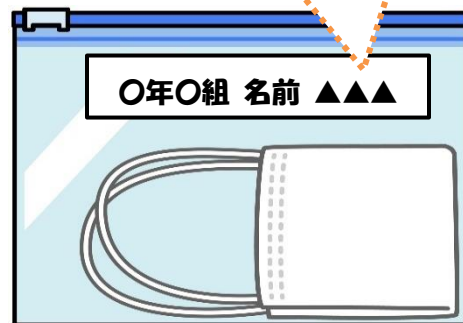


新型コロナウイルス対策

マスクを入れる袋を持参してください！

体育の授業では、体育館や校庭に移動してからマスクをはずします。ジッパー付きの袋やポーチなどを持参して、はずしたマスクを入れておきましょう。授業後には、ハンドソープで手洗いをしてから、再度マスクをつけます。

なくさないように
名前を書いておきましょう。



濡れた手を着ている服で拭いていませんか？
せっかく洗った手が、また汚れてしまいますよ。
清潔なハンカチも忘れずに持参してください。



熱中症になりやすい状態とは？

体調を整えてから運動しましょう！

- ①寝不足のとき…前日の疲れがとれていないため、体調が悪くなりがちです。
- ②朝ごはんを食べていないとき…塩分・水分が足りていません。
- ③下痢をしているとき…水分が足りない状態(脱水)になっています。
- ④発熱があるとき…運動すると、さらに熱が上がって危険です。



「新しい生活様式」における

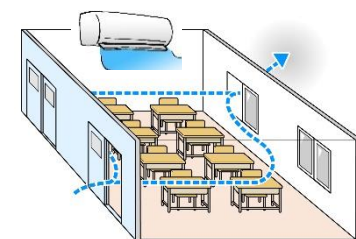
熱中症の予防のポイント



マスクの着用しているときは体に熱がこもりやすく、熱中症の危険が高まります。今年の夏は、いつも以上に熱中症に気を付けて生活する必要があります。

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを使用する際は、窓やドアを開けて換気しつつ、こまめに温度を調整して快適な部屋の温度を保ちましょう。
- ・部屋の対角線の窓・ドアを開けておくと効果的に換気ができます。



2. 周りに人がいないときは、マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度が高い環境でのマスクの着用は、熱中症の危険が高まります。運動中や、人と十分な距離が取れている場合は、マスクをはずしましょう。



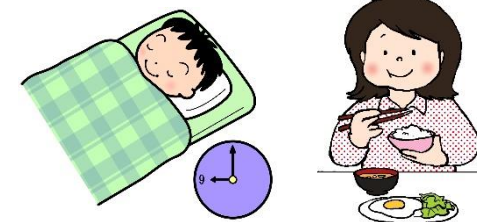
3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- ・大量に汗をかいた場合は、塩分も一緒に補給しましょう。
- ・学校では、新型コロナウイルス感染防止ため、一時的に冷水器が使えません。家庭から水筒を持参しましょう。



4. 日頃から、健康管理をしましょう

- ・十分な睡眠時間を確保し、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。
- ・毎日の体温を測定し、発熱時や体調が優れない時は、無理をせず休養しましょう。



5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑さになれない体で急に運動量を増やすと、熱中症になりやすく、危険です。部活動再開直後は、まずは無理のない範囲で運動するようにしましょう。

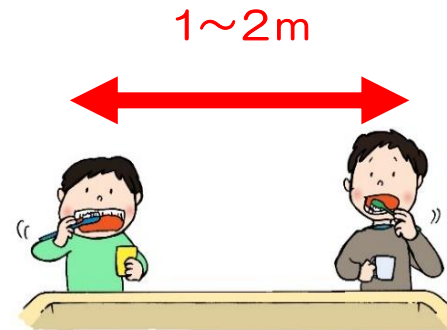


給食後の歯みがき・うがい

新型コロナウイルス感染の リスクを減らすために必要な行動

感染リスクを減らす歯みがきの方法

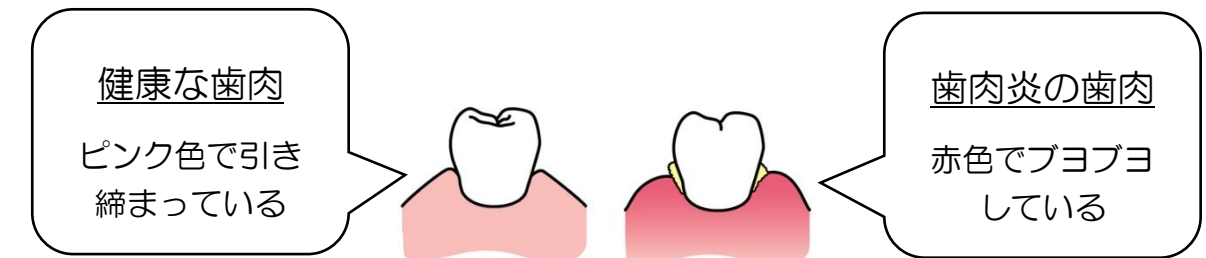
- ① 流しを使うときは、
人との距離を保ちましょう。
- ② 口からしぶきが飛び散らないように
注意しましょう。
- ③ 歯みがき中はなるべく口を開けず、
歯ブラシは小刻みに動かしましょう。
- ④ すすぐときはできるだけ低い位置で
ゆっくりと吐き出しましょう。
- ⑤ すすぎ用の水はなるべく少なくし、
1～2回にとどめましょう。



歯みがきをしながら動き回ったり、歯みがきをしながら話したりなどの「ながらみがき」は感染リスクを上げるだけでなく、みがき残しをしてしまうリスクも高めてしまいます。隣の人との距離や歯みがきの方法に注意して歯をみがきましょう。

歯肉炎に注意！

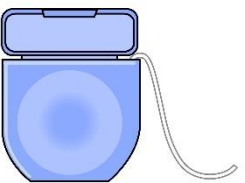
歯肉炎は歯肉(歯ぐき)に炎症がおきて赤く腫れたり出血したりする病気です。歯についたプラーク(歯垢)が原因でおこり、激しい痛みはありませんがそのままほうっておくと歯周病になってしまいます。歯肉炎はプラークを歯ブラシやフロス、糸ようじで除去することで防ぐことができ、歯肉炎になってしまった場合も正しい歯みがきをすることで治すことができます。歯みがきをするときに鏡で自分の口の中をチェックする習慣をつけて、きれいで健康な状態を保てるようにしましょう。



デンタルフロスと糸ようじ

毎日歯みがきをすることは大切ですが、歯ブラシだけでは「歯と歯の間」まできれいにすることは難しいです。デンタルフロスや糸ようじは歯と歯の間の汚れを取るための道具なのでこれらも使って歯と歯の間まできれいにしましょう。

保健室前にデンタルフロスの見本が掲示してあるのでぜひ見に来て触れてみてくださいね。



デンタルフロス・糸ようじの使い方

- ① のこぎりの刃を小さく引くように動かして歯と歯の間に入れる
- ② 糸の部分を歯の側面に沿わせて、糸を上下・左右に動かす

