

# ほけんだより6月

2020年度  
日枝中学校  
保健室

6月4日は6（む）4（し）にちなんで『むし歯予防デー』です。いつも歯科健診で治療勧告をもらう人、歯みがきがきちんとできていない人は要注意！朝・昼・夜しっかり歯みがきをして、むし歯ゼロのきれいな歯を目指しましょう！ちなみに、今年の歯科健診は9月に実施の予定です。セルフケアも忘れずに！



## 検尿のお知らせ

検尿検査に必要なグッズ（紙コップ、スポイト、提出用袋、説明用紙）を、本日配布しました。

提出日は6月2日（火）・3日（水）になります。

できるだけ、2日（火）に提出をお願いします。

## ～ 登校再開におきて～

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフにつくられた啓発アイコン。自分たちのため、みんなのため、大切な人のため、私たちの明るい未来のために、私たち一人ひとりができることをしっかりとやっていこうというメッセージが込められています。みんなは何からはじめますか？

知らないうちに、拡めちゃうから。



# STOP!

# 感染拡大

— COVID-19 —

### ・体調管理をする

早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動など日頃から取り組んでいることを、毎日繰り返しておこなうことが大切です。また、登校前の検温などで『自分の体調を知る』ことも大切です。

### ・こまめな手洗いうがい

食事の前や外出の後はもちろんですが、鼻や口、目などを触った後も手洗いうがいをしましょう。適度な手指消毒も効果的です。



### ・不要な接触を控える

大きな声での会話や不必要に顔を近づけての会話をしない。ボディータッチは控える。物の貸し借りはしない。

### ・咳エチケットとマスク着用

マスクをつけるときは、鼻と口をしっかりとおおいます。鼻や口に接する面は清潔に保つようにしましょう。



## ・定期的な換気

風の流れができるよう2方向の換気を心がけましょう。



# 朝の検温を習慣に！

6月以降も朝の検温の結果を、専用の記録用紙に記入してもらいます。

みなさんがいつも朝におこなっている健康習慣（朝ご飯・トイレ・歯みがき等）に、朝の検温もプラスしてください。忘れないように気をつけてね。



テレビやネットで『マスク熱中症』という言葉を見聞きした人はいませんか？

マスクをしていることで、①のどの渇きに気づきにくくなる ②熱がこもりやすくなる ③運動をした場合酸欠になりやすい 等の症状が現れる場合があります。

体が暑さになれていない時や日頃から運動をしていない人は、特に注意が必要です。

### 〈熱中症の予防方法〉

1. のどが渇いていなくても、こまめな水分と塩分の補給をする。
2. 通気性のよい服装を心がけ、外出時には日傘や帽子などを着用する。
3. エアコンや扇風機の使用や窓を開けたりして、適温に保てるよう適時調整をする。
4. 寝不足や体調不良のときは無理せず休息をとる。

急に暑くなった日は  
要注意

熱中症が  
出始める時期です

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。

## 熱中症

### おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

### おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

適度な水分補給で、のどをうるおすと感染症の予防になると言われています。6月以降、暑くなることが予想されますので、必ず水筒を持ってきてください！

文部科学省より支給されていた布製マスクを本日配布いたしましたので、ご活用ください。布マスクの洗い方に関する経済産業省の動画が、インターネット上に掲載されていますので参考にしてください。（検索方法：You Tube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください）

# 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

## 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴さを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

## たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

## 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

## 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

## 予防する

## 対応する

### どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!

暑い、夏

## こんな症状はありませんか?



不眠  
頭痛  
肩こり



だるい  
イライラする  
かぜをひきやすい



胃痛  
腹痛  
食欲不振  
下痢・便秘



手足の冷え  
腰痛

◎それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

## 夏バテをまねく Lifestyle Habit

## 生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい



たくさんあてはまる人は要注意! 生活習慣を見直しましょう





将来もずっと

# 健康な歯でいるために



知ってほしい  
その①

## 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

### 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌があります。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい  
その②

## 将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



### 歯肉炎は歯みがきで治ること

- ① ななめ 45度 に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

知ってほしい  
その③

## 歯が欠けた！ 抜けた！

### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするの、絶対ダメ！



### 歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは  
しっかりと



開いた毛先が  
交換時期の目印

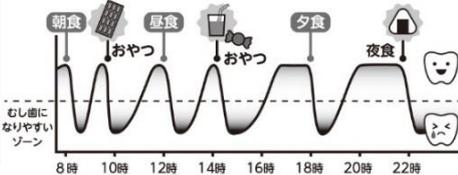
## NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…おやつのだらだら食いをしていますか？

### それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

### 悪い例



### 作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

