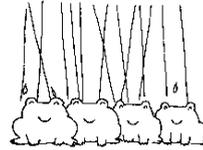


# 保健だより



益田市立美都中学校

保健室 梅原

2年6月8日 No.3

暑い日が続くようになりました。梅雨に入るとむしむしする日が増えます。コロナウイルス感染症予防でマスクをつけてもらっていますが、マスクを着用していると体感温度が上昇し身体に負担がかかると言われています。そして熱中症になりやすい環境となります。しっかり水分補給ができるよう水筒に水分を多めに入れて登校してください。そして、毎朝の体温測定は熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず、家で安静にするようにしましょう。



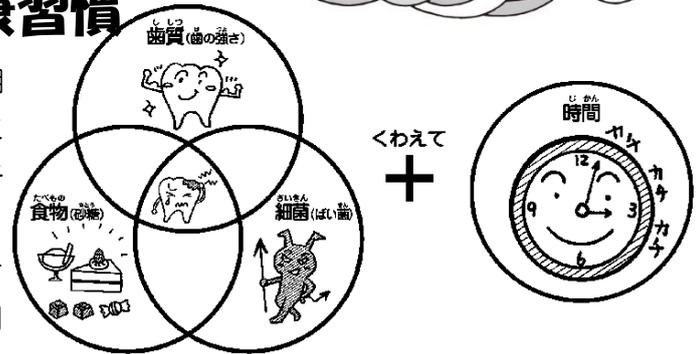
## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣

今年度は、コロナウイルス感染症の影響で歯科検診が延期になっています。まだいつ実施されるかも未定な状態です。この“歯と口の健康習慣”に合わせて自分の歯について考え、チェックしてみましょう。

むし歯は、①歯の強さ、②甘い食べ物、③口の中の汚れが合わさってできます。そして、口の中が汚れた状態を長い時間ほっておくとむし歯がどんどん進行していきます。むし歯にならないためには、フッ素入りの歯みがき粉を使用し、食べた磨くを心がけてほしいと思います。

美都中学校の生徒は虫歯の本数は少ないですが、歯垢の状態に異常がある・歯肉の状態に異常がある生徒は、県や益田管内に比べて多い状況です。この状態をほっておくと歯肉炎になります。歯肉炎になっていないかも自分でチェックしてみましょう。

6月5日には歯の染め出しの課題を出しました。どの部分に磨き残しがありましたか？磨き残しがあった箇所を知り、磨き残しがないように自分の歯は自分で守りましょう。



～歯肉炎かな！？チェック～

健康な歯ぐき		歯肉炎の歯ぐき	
	ピンク		赤
	三角		丸く厚い
	かたい		やわらかい
	ない		ある

磨き残しが多い箇所

それをふまえて

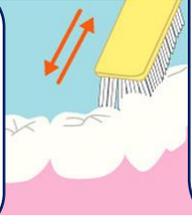
～ブラッシングのポイント～



歯と歯の間は、歯間ブラシ等を使用する。



歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当てる。弱い力で細かく磨く。



奥歯の裏側のみがき方は、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当てる。弱い力で細かく磨き、前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。

# 歯ブラシのお願いです



歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

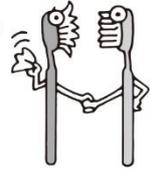
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。



## 熱中症の危険が高くなるのはこんな時

### 気象条件

- ◆ 熱くなり始めの時期
- ◆ 急に暑くなった日
- ◆ 熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



### 体調

- ◆ 食事をきちんととっていないとき
- ◆ かぜや下痢の後
- ◆ 睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水症状になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



### 環境

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 日差し強い
- ◆ 風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、風通しの悪い体育館で行う活動では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



## 熱中症にならないためには

- 1 屋外では薄着と帽子を**  
衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をしましょう。直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。
- 2 環境条件に応じて運動をする**  
暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は休憩しましょう。
- 3 こまめに水分補給をする**  
汗には、塩分が含まれています。汗と一緒に塩分も失われるので、0.2%の食塩水（経口補水液）を補給しましょう。
- 4 暑さに弱い人は特に注意を**  
運動を軽くしましょう。疲労や発熱、下痢などのときは、無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。
- 5 暑さに慣らす**  
暑さに慣れるまで（1週間程度）は短時間で軽めの運動から始めましょう。

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！  
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。**
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。**

**指先、指の間、手首、手のしわ**  
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

