

ほけんだより



勝田二中 NO.3
R3.7.6発行

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。暑くなり始めは体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。また、日常的にマスクを着用する生活のため、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。これから夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症予防に気をつけていくべきだと感じます。① 朝食で栄養と塩分補給 ② こまめな水分補給 ③ 睡眠時間の確保 この3つは熱中症予防にとっても重要です。

一方、感染症との戦いもまだまだ続きそうです。一人一人ができることをしっかり考え、自分でできる予防対策を地道に続けてほしいと思います。

〈今月の保健目標〉

熱中症を予防しよう



◆◆令和3年度歯科検診の結果より◆◆



むし歯のあった生徒

1年 37人 17.6%
2年 30人 13.6%
3年 28人 12.8%

歯肉の状態

全校で… ①②計 28.8%
①歯肉の病気になる人 12人
②軽度の歯肉炎の人 175人

歯垢の状態

全校で… ①②計 31.3%
①相当付着している人 11人
②歯みがき不十分な人 192人

むし歯はすぐに
治療しよう!



①の人

早めに治療や指導
を受けよう!

②の人

歯みがきを見直し
ていねいにみがこう!

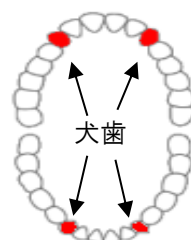
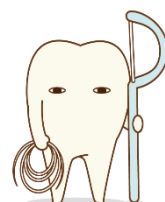


4月から6月にかけて行われた歯科検診が、全学年終了しました。今回の歯科検診では、学校歯科医の先生から「歯肉の状態」「歯垢の状態」にご指摘を受けた生徒が約3割いるという結果でした。歯科医の先生から以下のご指導を受けました。

【学校歯科医 長尾先生の話】

- 一番のむし歯や歯周病予防は歯みがき。一度歯科医で正しい歯みがきの方法を教えてもらうとよい。自分に合った正しい歯みがきを身に付けて欲しい。
- 歯ブラシでブラッシングしただけでは、歯垢が取り切れない。そこで、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を使って、歯ブラシでは届かない歯と歯の間の歯垢を取り除くことが必要。
- 右利きの人は**右側の犬歯**(真ん中から3番目の歯)**付近**、左利きの人は**左側の犬歯付近**に**みがき残しが起こりやすい**。(実際、歯科検診で指摘を受けた人が多くいました。)

歯肉炎でも、ていねいな歯みがきをすれば健康な歯肉に戻せます。正しいブラッシングを毎日、毎回続けることが重要です。自分の健康は自分で守るという意識をもった中学生であることを願います。



裏面へ➡

◆◆ 感染症対策の継続と熱中症予防の両立を！ ◆◆

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



3 こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給（特にマスク着用時は注意…口の渇きを感じにくいいため）
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も



4 日頃から健康管理を

- 引き続き毎朝の体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

2 マスクを適切にはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす



5 暑さに備えた体づくりを

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



※ 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動すること！

熱中症 応急処置は『FIRE』で！

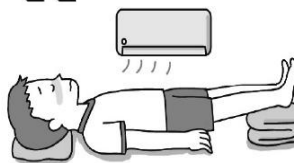
F Fluid…水分補給



I Ice…冷却



R Rest…安静



E Emergency…119番通報

