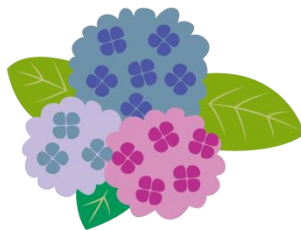


ほけんだより 6月



暁中学校 保健室
令和2年6月22日

学校が再開されて約3週間が経ち、学校での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。梅雨を迎えてジメジメとした蒸し暑い日が続いていますが、梅雨が明けると更に気温が上がります。さらに今年の夏は猛暑になることが予想されています。今後も日々の体調管理をしっかりして、今から夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう



今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行拡大を予防するため、学校での春の歯科検診が中止となり、歯科検診は秋に予定している1回のみとなりました。緊急事態宣言による臨時休業や外出自粛などから、歯科の定期検診を控えたという人もいるのではないのでしょうか。口腔状態の悪化が心配される今だからこそ、いつも以上に時間をかけて、丁寧に歯をみがくようにしましょう。

歯みがきのあとに プラス1の習慣を

『歯間ブラシ』や『デンタルフロス』は、歯ブラシの届きにくい「歯と歯の間」や「浅い歯周ポケット(歯と歯ぐきの間のみぞ)」の歯垢を取り除きます。歯みがきの後に使ってみよう!

▶ 歯間ブラシ

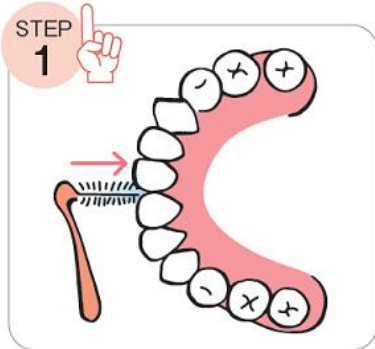


歯と歯のすき間が広いところに向いています。形はI型とL型の二つのタイプがあります。

▶ デンタルフロス

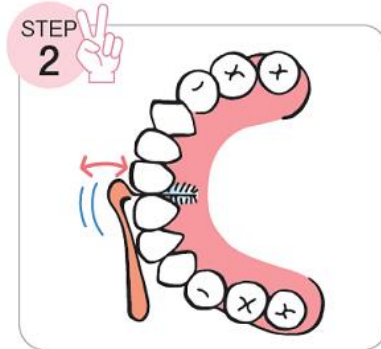


すき間の狭いところに向いています。F型やY型、自分の指に巻きつけて使うものなど、様々なタイプがあります。



STEP 1 鏡を見ながら、歯と歯のすき間に、かむ面と平行になるようにゆっくり挿入する

無理に入れると傷になることがあるので注意



STEP 2 差し込んだら、前後に2~3回往復させ、汚れをこすり取る



STEP 3 使用後は水で洗い、乾燥させる

『新しい生活様式』における熱中症予防

新型コロナウイルスを想定した

新型コロナウイルス感染症の流行拡大を予防するため、今年の夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防も心がけていきたいですね。

暑さを避ける

外に出るときは、帽子や日傘を活用しましょう。

急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で体を動かす時は、特に注意が必要です。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給してください。



こまめに水分補給

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。食事以外に1日当たり1.2リットルの水分摂取が目安とされています。

大量に汗をかいた時は、**塩分も忘れずに**補給しましょう。



日頃から健康管理

毎日、健康観察表を活用して、**体温測定、健康チェック**をする習慣をつけましょう。



熱が高いときや体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休養してください。

暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの時期から適度に運動(「やや暑い」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)を心がけ、身体が暑さに慣れるようにしましょう。その際は、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動するようにしてくださいね。



適宜マスクは外して

気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できるときは、熱中症のリスクを考え、マスクを外しても構いません。

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、**周りの人と距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩してください。**



距離を十分にとる

