

ほけんだより



令和4年6月9日発行
豊玉高校 保健室

暑くありません。「手洗い」「換気」「水分補給」をこまめに！

高総体に臨んだみなさん、本当にお疲れ様でした。学校でも大会の様子を観戦し、高総体を共に過ごすことができたことを嬉しく思います。新チームでも力を合わせ、頑張ってください！

これから夏至（6月21日）の頃は紫外線量が最も多く、湿気が多くなり、べたつく季節です。体を清潔に保ち、感染症・熱中症・食中毒予防等に気をつけて過ごしましょう！

急な暑さ！ 熱中症を予防しよう

- ・こまめに水分・塩分を摂る
- ・風通しをよくし、涼しい服装にする
- ・屋外の活動では帽子を着用する
- ・室内でも気温を確認する
- ・体調をみながら活動する



※「予想最高気温」だけでなく、気温の「前日比」が大きい日（**急に暑くなる日**）も注意！

暑さに備えた体づくりをしよう 少しずつ暑さに慣れ、「しっかり汗をかける」体に

- ・ 軽い運動
- ・ お風呂は湯船につかる
- ・ 冷房の設定温度は高めに

新型コロナ基本的対策：「三密回避」、「人と人の距離確保」、「マスク着用」、「手指衛生」、「換気」等

マスクの着用について ～新型コロナウイルス感染症&熱中症対策のために～

屋内	<p>マスク着用の必要がない場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合 <例>個人で行う読書や調べたり考えたりする学習 	屋外	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人との距離が確保できる場合 ・ 人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合 <例>離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び <例>屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）
学校生活	<p>屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際</p> <p>※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう</p> <p>※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用をきめた感染対策を徹底しましょう</p>		



新型コロナウイルス感染症予防のために
(厚生労働省HP)

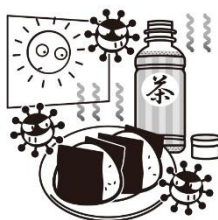


新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について：
幼小中高・特別支援学校に関する情報
(文部科学省HP)



厚生労働省・文部科学省
作成リーフレットより抜粋

高温・多湿！ 食中毒を予防しよう



「口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほど、菌の数が増えすぎた」という実験結果があります。**見た目やにおいに変化がなくても**、一度開けて口をつけたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。

ペットボトルを開けたら、

- ⚠️ **早めに飲み切ろう**
- ⚠️ **暑い部屋に置きっぱなしにしない**（破裂することもあります！）



口の中の健康を見直そう！

歯科検診結果を全員（未受診者除く）に配付しました。治療や相談が必要な人は早めに受診を！

歯を失う原因第1位は「歯周病」

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくり進行し、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時にはすでに重症で歯が抜けるということもあります。欧米では「静かなる病」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯についた最近のかたまりで、歯周病の原因となる菌を含みます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むので、歯と歯ぐきの間に入り、歯ぐきの炎症を起こします。

歯肉炎の段階では、**丁寧なブラッシング**で炎症を治すことができます。歯科医院で定期的にブラッシング指導を受けることもおすすめです。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

歯のうら側
歯と歯の間
歯と歯肉の間
奥歯のみぞ

あれ？もしかして、くち臭い...？ それ、**舌苔**のせいかも

舌をべっつとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除のポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。

ダニに咬まれてうつる感染症に注意！ マダニの活動が活発になる時期です

マダニは、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などを媒介します。（*症状：発熱、全身倦怠感、下痢、嘔吐など。死亡事例も発生しています。）

原因となるマダニは野外（やぶ、草むら）に生息し、特に5月～11月にダニ媒介性感染症が発生しています。

予防のポイント

★マダニから身を守るため、**野外での活動**（農作業、レジャー）の際、

- ① 肌（腕・足・首）の露出が**少ない服装**にする。
- ② **防虫スプレー**を使用。（ディート（忌避剤）が効果あり）
- ③ 帰宅時は、服をはたく（家の中に持ち込まない）。

★マダニに咬まれていたら…早めに取り除く。

（無理に取ろうとすると皮膚の中にマダニの一部が残り化膿することも）

