

保健だより



令和3年6月17日(木)
国光原中学校保健室

「緊急事態宣言」から「感染拡大緊急警報」へ！

宮崎県独自の緊急事態宣言は終了し、最近では感染者も少なくなってきました。ここでほっとしたいところですが、まだ油断はできません。県は6月1日～20日を目途に「感染拡大緊急警報」を発令しています。これは、「感染が再び拡大しかねない緊急警報」として、引き続き警戒を促すものです。

習慣になった感染対策をもう一度見直し、終息に向けてみんなで乗り越えていきましょう！

日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底(外出はマスク着用)
- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときには、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて
- ・口腔ケアで感染予防
- ・毎朝、体温測定
- ・発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



熱中症を予防しよう

こまめに水分補給



のどが渇く前に水分補給を。

帽子を活用



外では帽子をかぶり、日差しを防ごう。

3食しっかり食べる



間食は控え、1日3回の食事をしっかりとろう。

規則正しい生活



睡眠を十分にとり、体力低下を防ごう。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

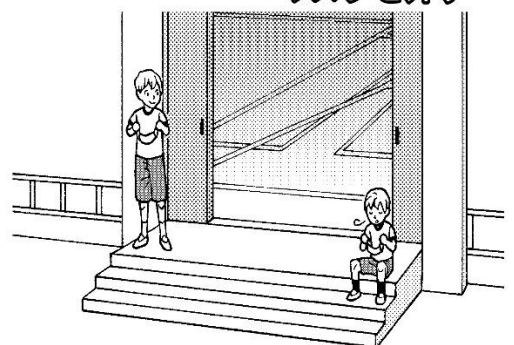
やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



熱中症を防ぐため 距離をとれればマスクを外す





歯科検診の結果をお知らせします！

<むし歯未処置の人>

1年生9名 2年生7名 3年生5名 **計21名**

<歯肉の状態が悪くなかった人>

1年生0名 2年生9名 3年生10名 **計19名**

<歯垢が付着していた人>

1年生0名 2年生7名 3年生10名 **計17名**

<すべて健全歯(むし歯にならなかった歯)の人>

1年生44名 2年生36名 3年生39名 **計119名**

国光原中 12.8%
宮崎県 20.3%
全国 14.2%

未処置者率が県・全国より低いのは素晴らしいですね。
むし歯があった人は早めに治療に行き、治療率100%にしましょう！

歯垢はむし歯や歯肉炎の原因となります。毎日しっかり歯をみがきましょう！

STOP! 歯周病

いつまでも健康な歯を守ろう

歯周病とは… 歯垢(歯につくネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

歯を失う原因で1番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病です。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。小中学生から症状が見られることも少なくないので、しっかり予防しましょう。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています



- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

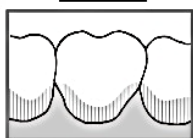
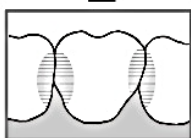
歯と歯ぐきの溝が深くなると歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます



毎日しっかり歯みがき!

みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



定期的に歯医者さんへ!

どんなに頑張って歯みがきをして、とれない汚れはあるものです。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

