

# 保健だより



令和4年6月20日(月)  
国光原中学校保健室

## 熱中症予防 × コロナ感染予防

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりするなど、体温調整がしづらくなってしまいます。一方で、まだ完全にマスクを外すことはできません。そのため、暑さを避け、水分をとるなどの熱中症予防と、マスク・換気などの感染対策を両立させることが大切です。

体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



※熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省）より



### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に



ペットボトル  
500mL 2.5本



コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



# 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6名 2年生4名 3年生4名 **計14名**

むし歯未処置者率…9.9%

## <歯肉の状態が良くなかった人>

1年生1名 2年生5名 3年生7名 **計13名**

## <歯垢が付着していた人>

1年生1名 2年生4名 3年生3名 **計8名**

## <すべて健全歯(むし歯になったことがない歯)の人>

1年生29名 2年生40名 3年生41名 **計110名**

未処置者が約1割と少ないのは素晴らしいですね。

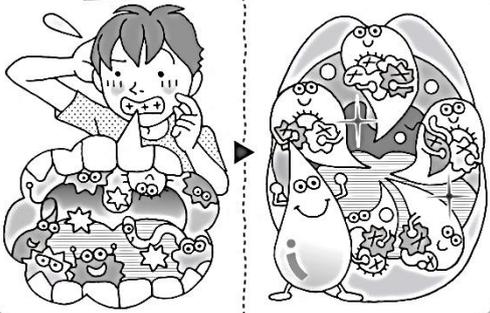
むし歯があった人は早めに治療に行き、治療率100%にしましょう！

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。

## 歯を守るための戦い

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。それを阻止するためには「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。これらの力を借りながら、健康な歯を守りましょう！

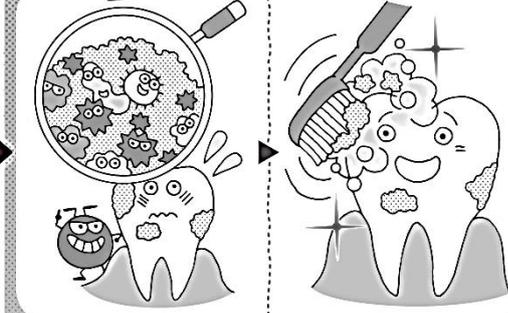
### 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

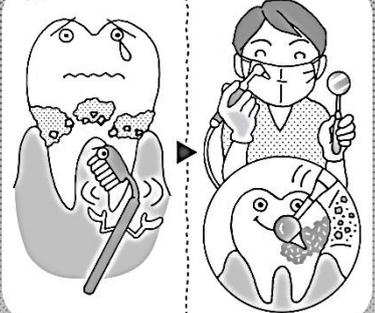
### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

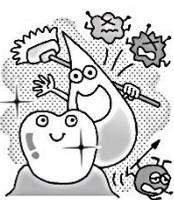
### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

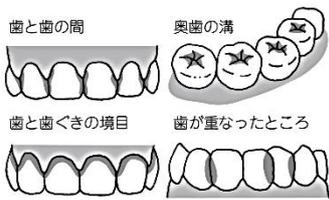
#### ◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

#### ◆歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意やすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

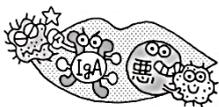
#### ◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまくと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう

## 歯みがきは、感染予防になる！？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入った後は細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これと戦う抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守り切れなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので。

悪い細菌を減らすのは歯みがき！口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、人への感染のもとにならないように。

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出す時は低い位置からゆっくりと

