

ほけんだより6月

R3.6.11
延岡中学校
ほけんしつより
No. 3

歯と口の健康週間

(6月4日～10日)

給食後の歯みがきによる飛沫や水の吐き出しなどは、ウイルス感染のリスクがあります。その一方、感染予防には日頃の「手洗い」「うがい」「口腔健康管理」の励行が大切と言われております。

感染リスクを少なくしつつ、給食後の歯みがきもきちんと行うことが大変重要で意義あることです。

右の歯みがきスタイルを1人1人が意識しながら歯みがきをしてほしいです。

健康診断後の治療へ！

先月、歯科・眼科・視力・耳鼻科検診の結果を配付しました。

その後毎朝たくさんの方が治療完了の用紙を保健室に持ってきてれています。今年はすべての診療において、医療費も月350円になったことで早めに受診してくれている人が多いようです。要受診の方は早めに受診しましょう。

新型コロナウイルス感染予防のための 給食後の歯みがきスタイル指導



POINT 1
洗口場が混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行う。

POINT 2
歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。

POINT 3
歯みがき中は口を結んだ状態で。前歯の裏をみがくときは口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。

POINT 4
うがいは少ない水で1～2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少ない量の水(10ml)くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。

POINT 5
片付けるときには、歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。

一般社団法人 日本学校歯科医会

ダウンロードはこちらから
nichi.oakushi.or.jp/news/corona2.html

新型コロナ禍の「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

今年の夏も昨年同様、マスクを付けて過ごす事になります。マスク着用により心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることが予想されます。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、大変危険で熱中症のリスクが高くなります。十分注意しましょう。

- 屋外で、互いに十分な距離がある場合はマスクを外す
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、マスクを外す。
- 喉が渇いていなくても水分摂取
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、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。
- マスクを外して休憩をとる
周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要。
- 服装にも配慮
外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける。

部活動時の熱中症を防ぐ6つのポイント

～京都市熱中症マニュアルより～

運動時

スポーツ活動や仕事中の熱中症は、適切な処置により防げます。

● 運動中の熱中症を防ぐ6つのポイント

① 環境条件を把握しましょう

気温・湿度・作業環境などの暑さ指数 (WBGT 値) をチェック。暑くなった初日が注意。

② 状況に応じた水分補給を行きましょう

0.1～0.2% 程度の食塩水 (1ℓの水に 1～2gの食塩) が適当です (飲料の場合、ナトリウム量は 100ml あたり 40～80mg が適当)。

③ 暑さに徐々に慣れましょう

計画的に暑さに慣れる期間を設けるよう努めてください。

④ 個人の条件や体調を考慮しましょう

暑さに慣れていない、肥満、持病がある、体調が悪いなど個々の条件や健康状態を考慮しましょう。

⑤ 服装に気をつけましょう

⑥ 具合が悪くなったら、早めに運動・作業を中止しましょう

運動中の水分のとり方

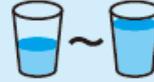
コップ1杯
≒200ml

運動前



コップ 1～2 杯

運動中



30分毎に
コップ半分～1 杯

運動後



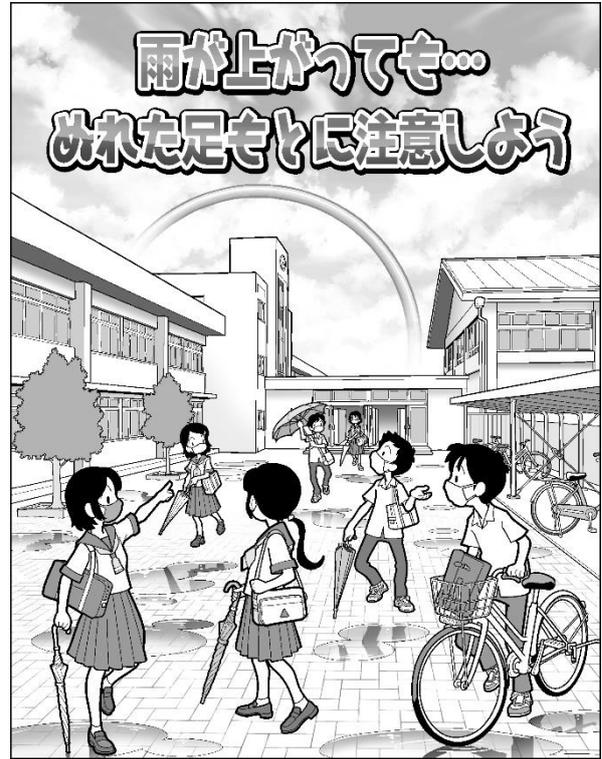
汗をかいた量に合わせて
30分以内に数回に分けて飲む

※大量に汗をかいた場合は 0.1～0.2%の塩分が入った飲み物を!

運動前のチェック項目

- 運動の強度は適切か
- 水分は補給したか
- 暑さに慣れているか
- 熱中症の既往歴はないか
- 体調不良・下痢等はないか
- 朝食は食べたか

↓まちがいさがし(7個あるよ) 答えは保健室前廊下へ♪



雨が上がっても… めれた足もとに注意しよう

