

ほけんだより 6月

愛媛県立川之石高等学校

—6月号— 保健室

マスク着用時の熱中症に注意して!

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

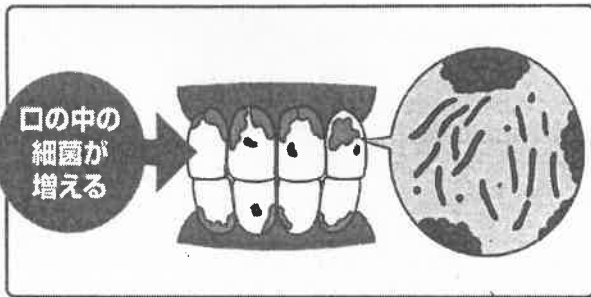
6月は夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿気も多く、蒸し暑さが増してきますね。私たちの体には、暑さに徐々に慣れる仕組みが備わっていますが、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすくなります。少しずつ暑さに体を慣らしていくだけでなく、睡眠を十分にとる、朝ごはんを食べる、体調の悪い日は無理をしないなどの体調管理を行い、蒸し暑い季節を乗り切りましょう。汗をかいた時には、塩分補給も忘れずをお願いします!!

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣

感染予防の観点からも 歯みがきは大事!

感染予防といえば… **手洗い** **うがい** **マスク** **換気** **消毒** が有名ですが、歯みがきも感染予防に効果的なんです!

口の中が清潔でないとき…



～保健委員より～ 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



前歯をみがくときは、手ご押さえよう。



うがいは、少ない水でも1～2回



吐き出すときは低いところからゆくりと



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらさず密に行うようにする。



担当
3-1

じめじめした梅雨も健康で過ごすために

① 体や衣服を清潔にする。

毎日入浴して気持ちよく、衣服の洗濯もこまめに行う。手洗い後は清潔なタオルやハンカチで拭く。

② 熱中症に気をつける。

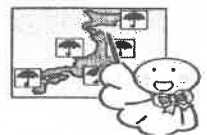
暑さを避け、水分補給をこまめに行う。汗をかいたときには、塩分も補給。体調が悪いときは無理をしない。

③ 食中毒に注意する。

細菌とウイルスをつけない(手や器具を洗う)、増やさない(保管は冷やして)、やっつける(火を通す)。

④ ケガや事故を防ぐ。

足元が滑りやすくなるため注意する。傘の先端は下にに向けて持ち、振り回さない。





歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯垢（プラーク）	歯石		
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動いたため、物が噛めない ・口臭が強くなる

予防法は？

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。

