

# ほけんだより



## 6月の保健目標

歯と口の健康を守ろう

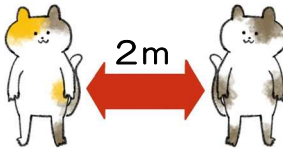
令和4年 6月 9日

北区立神谷中学校

暑い運動会が終わり、梅雨本番です。一人ひとりが目標をもって練習や体調管理に取り組み、ベストを尽くした姿はとても感動しました！！

さて、熱中症は暑くなりはじめの今の時期が最もかかりやすいことを知っていますか？さらに、マスクや冷房中の換気等、感染症流行前より熱中症のリスクは高いです。まずは、睡眠と食事を基本とする規則正しい生活リズムが大事です。その上で予防対策を実践しましょう。

### ◆◆ コロナ禍の熱中症予防 ◆◆



#### マスクか、2mか

マスクを外すときは2m空けて、しゃべらないマスクはひもを持って外す表面・内側の管理に注意！



#### のどが渇く前に水分補給

水筒を必ず持ってくること！（その日の活動に見合った量）1時間ごと・運動前に必ず飲む大量に汗をかくときは塩分も



#### 朝食に塩分を！

食べない・甘いパンだけはNG おすすめは、スープをプラスインスタントで構いません自分で準備しましょう



#### 暑さに慣れよう！

汗を出すのがポイント！ランニングやウォーキングシャワーですまさず湯船につかるう→暑熱順化といひます



#### 規則正しい生活を！

中学生は、8～10時間睡眠平日と休日、同じ時刻に起きるバランスよく食事をしよう適度な運動をしよう



#### エアコンつけても換気

窓とドアの対角2方向を10cmずつ開けよう休み時間ごと、しっかり換気を！暑さ対策をしっかりと！



#### 暑さを避ける工夫を！

涼しい下着など工夫しよう運動後は汗をふいて着替えを！日陰を歩こうこまめに休憩を入れよう

#### 熱中症危険度チェック！

##### 環境は・・・

- 気温・湿度が高い
- 急に暑くなった
- 日差しが強い
- 風が弱い



##### 身体面は・・・

- カゼ気味ではない？
- 寝不足ではない？
- 水分・塩分とってる？
- 運動を普段からしている？



当てはまる日は気をつけよう！

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日

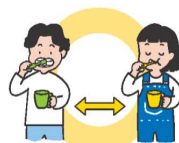
歯と口は、私たちが生きていくために、エネルギーを補給したり体をつくったり必要な栄養素を摂り込む器官です。食後に歯を磨くことは、食べカスや細菌のかたまりである歯垢をしっかりと落とします。むし歯や歯周病を防ぐためにとても重要です。



生涯、健康な体づくりをするために、しっかりと噛んで食べ、歯や口を健康に保ちましょう。

### 感染症対策の歯の磨き方です！

#学校で歯磨き



距離をあけて、しゃべらない



奥歯は口を結んで、前歯は口を手で覆おう



うがいは少ない水で、低い姿勢でゆっくり吐き出そう

# 歯を守るための戦い

□ 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。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、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

だ液がたくさんの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

だ液はかめばかむ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！

歯と歯の間

奥歯の溝

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 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回は行おう！

歯石になってしまうと、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ってもらいましょう

政府からマスク着用の考え方について指針が示されました。屋内では『着用を推奨』、屋外では『着用の必要なし』を基本とし、それぞれ会話や距離より例外があります。ですが、濃厚接触者となる基準に変更はないため、(マスクなしで近距離の活動、学校給食で2m以内) 十分理解した上で外すようにお願いします。

マスク着用 考え方	屋 内 (着用を推奨)		屋 外 (着用の必要なし)	
会話あり	 着用を推奨	 着用を推奨	 着用の必要なし	 着用を推奨
会話なし	 着用の必要なし	 着用を推奨	 着用の必要なし	 着用の必要なし

## — 6月の予定 —

日にち		健診項目	対 象
6/24 (金)	13:30	水泳学習前事前健康診断	該当者のみ

