

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2年6月2日

北区立神谷中学校

保健室発行

5月後半から、熱中症に関するニュースがテレビ等でよく取り上げられています。熱中症は例年、梅雨明けが危ないといわれていますが、今年は“今から”危険です。また、「今年は例年より注意が必要！」と報道されています。なぜ注意が必要なのか？どう防げば良いのか？ほけんだよりを読みながら、一緒に考えてみましょう。

→ そもそも熱中症って何？

体に熱がこもり、体温をコントロールできなくなってしまう状態のことをいいます。

→ どんな症状が出るの？

体がだるくなったり、めまい、吐き気、頭痛を引き起こしたりします。

→ なぜ今年は、例年以上に注意が必要なの？

今年は・・・

熱中症は防げます！！



①外出自粛の影響で熱中症リスクが高い！

私たちの体は、外出自粛の影響で“暑熱順化”できていません

汗をかかぬがたく

暑熱順化とは・・・

体が暑さに慣れる

暑い環境下で運動を繰り返し行うことにより、暑さへの抵抗力（耐性）が高くなること

なので

今の状態だと、気温や湿度がそれほど高くなくても熱中症になりやすい



②マスク熱中症が危ない！

暑い中でマスクを着用していると、通常の熱中症と異なる点があります

マスクをしていると・・・

- ①マスクの中は常に湿った状態なので、喉や口の中の渇きに気づきにくい
- ②体内に熱がこもりやすく発散しにくい など・・・

なので

普段よりも早い段階で熱中症状態になってしまう

③命を脅かす危険・医療崩壊を招く危険がある！

熱中症と新型コロナは、初期症状がとても似ています

熱中症の主な症状



新型コロナの主な症状



なので

熱中症は新型コロナと症状が似ていて区別が難しく、処置を誤ってしまう可能性がある

(新型コロナはすぐに命を脅かす病気ではありませんが、熱中症は対応を誤れば、すぐに命を落とします！)

さらに、熱中症で医療機関の利用者が増えれば、医療崩壊の危機を招いてしまう可能性もある

→ 熱中症を防ぐために私たちができること

- ① 例年以上に意識して水分補給する
- ② 3食きちんと食べ、良く睡眠をとる
- ③ 体を暑さに慣れさせる（暑熱順化する）
- ④ 経口補水液を常備しておく
- ⑤ 毎日、熱中症の危険度を示す「暑さ指数」をチェックする



暑熱順化のためのトレーニング

- ポイント①：気温が高くなり始める5～6月から始める
- ポイント②：トレーニング開始から順化の効果が現れるまで約5日間必要
- ポイント③：順化のためのトレーニングは3日以上間を空けない
- ポイント④：運動の強度や時間は徐々に増やす
- ポイント⑤：汗が増えるため、より多くの水分補給が必要



なぜ熱中症対策が必要なのか、皆さんに伝わっていれば嬉しいです。ぜひ実践してみてくださいね！

健康診断

これからの学校生活を、元気で健康に過ごせるよう、6月より健康診断を行います。

実施項目	実施日	時間	対象学年	注意事項など
腎臓検診（1次）	6/22(月)	朝	全学年	朝一番の尿をとります
腎臓検診（1次追加）	6/23(火)	朝	前日提出できなかった人	※6/19に容器等を配布します
心臓検診	6/30(火)	午後	1年生+抽出者	体育着持参！リラックスして検査を
耳鼻科検診	9/29(火)	午後	全学年	耳掃除をしておきましょう
内科・運動器検診	10/ 2(金)	午後	1年生	体育着を忘れずに！
眼科検診	10/ 6(火)	午後	全学年	前髪が長い人はピンで留めましょう
歯科検診	10/ 8(木)	午前～	全学年	朝、家でしっかり歯を磨きましょう
内科・運動器検診	10/ 9(金)	午後	3年生	体育着を忘れずに！
内科・運動器検診	10/16(金)	午後	2年生	体育着を忘れずに！

※身体測定については、日程が決まり次第お知らせいたします。 ※詳細は、別途お知らせします。

保護者の皆様へ

定期健康診断は本来、毎学年6月30日までに実施することとなっておりますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により「当該年度末日までの間に、実施すること」となりました。本校では、感染症の影響を考慮し、学校医による健康診断を9月以降に行う予定で調整しております。学校医による健康診断の実施まで時間が空いてしまいますので、6月より学校生活が始まる上で、お子様の健康面で不安のある方、授業等で配慮が必要な方は、お手数ですが、神谷中学校までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

真のおしゃれとは

「口の中まで気を配れる人！」 ファッションや髪形を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。

人の印象は3～5秒で決まるといわれています。話しているときやニコッと笑ったときに食べかすが歯についていたり、歯ぐきが腫れていたりしたら・・・もったいないです。外見の身だしなみを基本としつつも、内面から表れる顔や、会話をする口元まで気を配れる人はステキですよ！

ミュータンス菌を倒せ!!

Round 1 大事な歯がねらわれている！
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす VS **だ液**

大丈夫！
ふだんからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

Round 2 歯垢ができた！
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 VS **ハブラシ**

大丈夫！
上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング 3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さきざりにうごかす

Round 3 歯石ができた！
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に变身

歯石 VS **歯医者さん**

大丈夫！
専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。年に2～3回を目安に、定期的を受診しよう。



～ 歯みがきはコロナウイルスの予防にもなります!! ～