

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 令和3年6月1日発行

梅雨の季節となりました。この時期は初夏ともいって、湿気が多く気温も高くなります。マスクを着用して過ごす時間が多い中で、熱中症の心配が高まります。学校では、十分な量の水筒とタオルを毎日持ってくるようにしましょう。

健康に過ごしていくために、熱中症と感染症それぞれの対策をしっかりとっていくことが必要ですね。

6月の保健目標 歯の健康を考えよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。さて、「歯肉炎」とは何でしょうか。

「歯肉炎」とは歯ぐき（歯肉）の炎症が起こっている状態です。

歯肉は、歯の境目から5～6mmの幅で、唇を左右に引っばっても動かない部分です。

当てはまる項目にチェックしましょう。

自分の口の中を
見て！調べて！



	健康な歯肉の状態	歯肉炎の特徴
色	薄いピンク色	赤，暗い赤，赤紫色
形	歯と歯の間に三角に入り込んでいる	腫れて，ふちが丸みを帯びている
感触	引き締まっている	ブヨブヨしている
出血	出血しない	出血する

「歯肉炎の特徴」の中で当てはまる項目が1つ以上ある人は、これから丁寧な歯みがきを心がけ、健康な歯肉を目指しましょう。



<定期健康診断の予定（6月）>

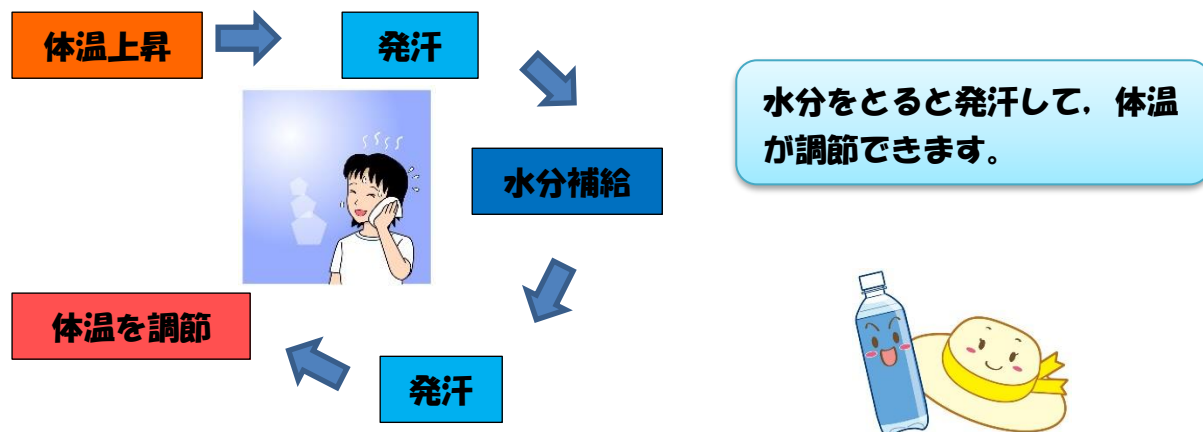
月日(曜日)	検診項目	持ち物・注意点
6/ 3 (木)	歯科検診（2の4・5, 7・9組）	朝，歯みがきをしてくること
6/10 (木)	歯科検診（1の3～5） 歯科検診（1の4・5, 7・9組）	朝，歯みがきをしてくること 1～3組は午前，4・5，7・9組は午後実施

<保護者の方へ>

健康診断の結果，異常の疑いのあるお子様へ「治療勧告書」を随時配付しています。できるだけ早めに専門医を受診し，「受診報告書」を学校へ提出するようお願いいたします。

熱中症予防対策の基本は「汗のチカラ」！

体温を下げて、みんなの体を守っているのが、「汗のチカラ」です。体が体温の上昇をキャッチし、「汗を出して！」の指令がでます。汗が出ることにより熱を逃がしています。汗は、暑い地面を冷やす「うち水」のような働きをしています。汗をかめば水分や塩分は、体の外にでてしまい、水分が不足すると、脳や筋肉への血の流れが悪くなります。「汗のチカラ」が十分に活躍できるように、しっかり水分補給をしましょう。



こまめに水分補給をしよう！

★水分補給のポイント

- ・のどがかわく前に水分補給をしましょう。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンク（※）などで、塩分を補給します。
- ・登下校時にも注意！下校前も水分をとりましょう！

※スポーツドリンクについて

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖分が多く含まれているため、注意が必要です。飲み過ぎや常飲しないよう気をつけましょう。たくさん汗をかいたときは、経口補水液がおすすめです。

生徒会企画で6月7日から9月末まで「夏を涼しくプロジェクト」が始まります。
一人一人が注意しながら、中部中生全体で声をかけ合い、暑い夏をのりきりましょう！！

コロナ禍での熱中症予防

毎年熱中症に注意が必要ですが、マスクをしていることで熱がこもったり、のどの乾きが感じにくかったりと、コロナ禍ではいつも以上に注意が必要です。

- ◎人との距離を2メートル以上の間隔をあけてマスクを外しましょう。
- ◎激しい運動は他の人との距離をとり、マスクを外して休憩をとりながら行いましょう。
- ◎暑さに備えた体づくりをしましょう（体温や体調を確認してから、体を熱さに慣らすため、徐々に運動します）
- ◎暑さを避けましょう。
 - ・暑い日や、体調の悪い日は無理をしない。
 - ・教室では、エアコンや扇風機を使い調整する。→感染予防のため、対角線2カ所は開け、窓を開け換気をする。

