

# ほけんだより 6月

知念中学校 保健室  
2021/6/21 (月) 発行

6月2日に耳鼻科検診が終わり、今年度の健康診断がすべて終了しました。みなさんの協力のおかげで、スムーズに進行できました。ありがとうございました。新型コロナウイルスの流行により、休校となってしまいましたね。休校期間中は、どのように過ごしていましたか？ ずっと家にこもっていた分、疲れやすくなったり、体力も落ちているかとおもいます。自分に合ったリラックス方法を探してみてくださいね。朝、起きるのがつらい人は、カーテンや窓を開け、太陽の光をしっかりと浴びよう！生活リズムを取り戻そう！

\*今月の保健目標\*

・**歯や歯周病の予防について学ぼう**

## 令和3年歯科検診結果 (4月20日実施)

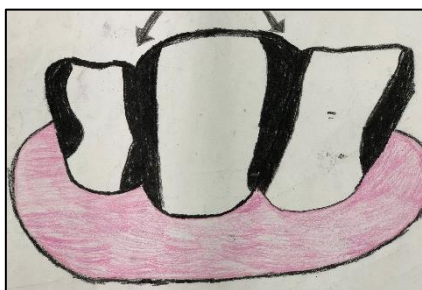
学年	う歯なし	ちりょうず 治療済み	みしよち 未処置	しにくえん 歯肉炎	しこうふちやく 歯垢付着
1年生	24	8	18	8	7
2年生	28	8	9	9	11
3年生	20	12	14	8	8



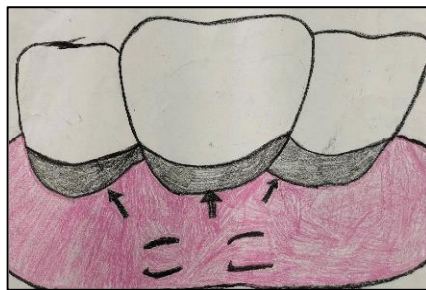
学校で使っている歯磨きセットの歯ブラシも毛先が広がっていないかチェックしてね。

- 歯科健診結果を返却しています。むし歯(未処置)があった人は早めに歯科医院で治療しましょう。
  - むし歯はなかったけど、歯肉炎や歯垢の付着、むし歯になりそうな歯があった人もいました。口腔内のケアを引き続き、しっかりと行いましょう。
- ※就学援助を受けている人は、医療券の発行ができます。必要な人は、保健室まで連絡ください。

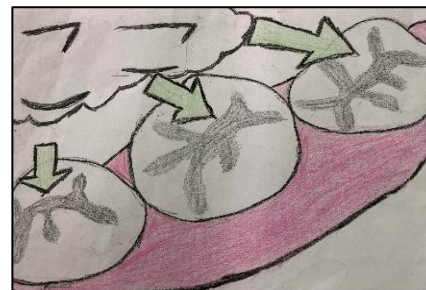
## 歯みがきのポイント！食べかすがのこりやすいところ



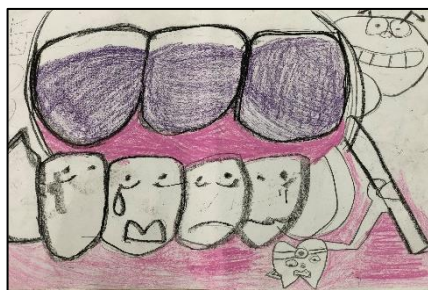
は は あいだ  
**歯と歯の間**



は は あいだ  
**歯と歯ぐきの間**



おくば  
**奥歯のみぞ**



**歯のうらがわ**



たか ちが  
**歯の高さが違うところ**





## ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

環境のまわりの暑さや運動などでからだにたまった熱を逃がすことができなくなり(体温調節ができなくなり)、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、脱水症状などを引き起こします。体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こします。

### 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



## 熱中症を予防しましょう。

マスクを生活は、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まりますね。マスクの表面が呼気によって湿ることにより、喉の渇きも感じにくくなるそうです。登下校中など、暑さを感じる場合はマスクの着脱を調整しましょう(人との距離を)。また、喉が渇いていなくても、こまめに十分な水分をとりましょう。みんなで工夫し、感染症と熱中症の両方を予防しましょう！特に、運動をする体育の前や終わった後にもしっかりと水分を取ってください。体調の悪いときは無理しないで下さい。



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

※熱中症になると命をおとす危険もあります。体調の悪いときは、無理をせず休みましょう。

※めまい・はき気・脱力感・頭痛・手足のけいれん など普段とちがう症状 がある時は、すぐに近くに先生や友達に知らせるようにしましょう。



## 水筒を毎日持ってこよう。



① 冷たい飲み物のとりすぎは、腹痛の原因になります。自分にあった大きさの水筒に必要な量を入れましょう。

② 水筒は毎日持ち帰り、必ず洗う。

(前日のものをそのまま飲んだり、学校に置き忘れたものを飲むと食中毒になる可能性があります)



③ 友だちと回しのみはしない。

(菌は経口感染のものですから、思いやりのつもりが病気になる場合があります)

④ 教室でロッカーの上など不安定な場所に置くと、落下したときなど、思わぬケガにつながるため、置く場所に気をつけましょう。

