

保健だより

令和2年6月
東温高等学校 保健室



今月の保健目標：歯と口の健康管理を始めよう

緊急事態宣言が解除され、久しぶりに学校が再開しました。しかし、新型コロナウイルス感染症が収束し、以前と同じ生活が送れるようになったわけではありません。3密の回避や新しい生活様式の実践など、引き続き自分にできる対策を講じて、自分や自分の周りにいる人たちの命を守る行動をとっていきましょう。

6/4～6/10は歯と口の衛生週間



2020年度標語

笑かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

今年度の歯科検診は全学年未定ですが、検診の時間帯は午後の予定です。昼食後、丁寧に歯を磨いてから受けましょう。日程が決定したらお知らせしますので、歯磨きができる用意をしてきてください。

 **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

『歯肉炎』(歯肉の炎症による出血、腫れが特徴)と『歯周炎』(歯を支えている歯槽骨が破壊される)に分けられる。歯と歯肉の境目に歯垢が溜まると歯肉に炎症が起き、進行すると歯周ポケット(歯と歯肉の間の溝)が深くなり、歯がグラグラして食べ物を噛むことが出来ず、口臭も発生するようになる。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
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 ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

 **予防法は?**



- ① 原因となる歯垢を取り除くために、毎食後の丁寧な歯磨きを欠かさない。デンタルフロスや歯間ブラシも活用し、細かい部分も磨く。
- ② 歯肉炎の初期段階では自覚症状があまりない。気付かないうちに症状が進行することを防ぐため、日ごろから自分の歯や口を鏡でチェックする癖をつける。



熱中症は自分で予防しよう!

気温とともに湿度の高い季節がやってきます。マスクを着用しているとのどの渴きを感じにくく、人前でマスクを外しにくいなどの理由から水分補給の機会が減ることも考えられます。また、人混みを避けた散歩や室内での軽い運動、入浴はシャワーではなくきちんと浴槽につかることなどで、汗をかくことができます。水分とともに適度な塩分も補給することを忘れず、熱中症は自分で予防しましょう!

バランスのよい食事
で体調をととのえよう



こまめに水分補給をしよう



体調に異変を感じた時は
早めに休息を



3密せん！けん

校内や公共交通機関利用時にマスクを着用していますか？クラスメイトや友人との身体的距離は十分に取れていますか？換気はできていますか？限られた空間で実行が難しいこともあるかもしれませんが、しかし、石けんと流水によるこまめな手洗い、清潔なハンカチや手拭きタオルの持参など一人一人の『自分にできることを心がけた行動』で、感染リスクを減らすことができます。「新しい生活様式」を習慣づけていきましょう。

閉め切らない
NO！密閉



集まらない
NO！密集



近づかない
NO！密接



食中毒に気を付けて！

食中毒予防の3原則 「菌を付けない・増やさない・やっつける」

- ✓ しっかりと手を洗いましょう！
 - 石けんを使いましょう。
 - 指先、指の間、爪、手のしわ、手首など、洗い残しの多い部分に注意！
- ✓ テイクアウトした食品は長時間持ち歩かず、すぐに食べましょう！
 - 新型コロナウイルスの影響でテイクアウトできる食品も増えてきました。「すぐに食べる」という原則の下で製造されています。買ったらずちに食べるようにしましょう。
- ✓ 肉は十分に火が通ったものを食べましょう！
 - 生や加熱不十分な鶏肉料理は避けましょう。
 - 「焼き肉」「すき焼き」「しゃぶしゃぶ」などは、肉の色が変わるまでしっかり加熱しましょう。
 - 生の肉を触った箸やトングで、食べる食品を触らないようにしましょう。



★ 健康診断が再開します ★

尿検査(全学年)	6/10(水)
尿検査予備日	6/25(木)
貧血・心電図検査(1年)	6/16(火)
内科検診(3年)	6/17(水)
内科検診(2年)	6/22(月)
内科検診(1年)	7/10(金)
結核検診(1年)	7/14(火)
眼科検診(抽出者)	7/15(水)

