

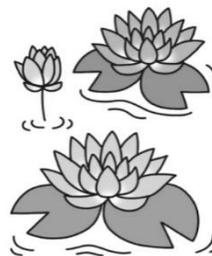
# ☆！ほけんだより！☆ 6月

令和2年6月  
上天草市立姫戸中学校  
保健室

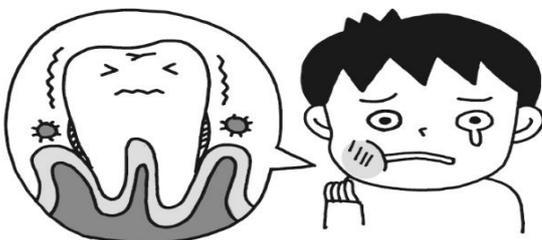
学校が再開されましたね！生活リズムはもどりましたか？

これからどんどん暑い季節になっていきます。学校が始まり、疲れもたまると  
思います。規則正しい生活を送り、体調をくずさないようにしましょう。

また、熱中症にならないように、こまめな水分・塩分補給、休養も忘れずに  
行いましょう。



## 全身を支える **基礎** … **歯肉** を大切に



かつては「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、もちろん本人の努力の甲斐あって、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアをすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

### ！ 姫中生の歯科検診結果（全校） ！

	昨年度	今年度
むし歯があった人 (%)	4.5%	2.3%
COがあった人 (%)	63.6%	54.8%
COが4本以上あった人 (%)	20.5%	33.3%
歯垢が多くついていた人 (%)	4.5%	4.8%
歯肉が腫れている人 (%)	4.5%	4.8%

※CO：むし歯になりかけ、または着色のある歯

検診してくださった、学校歯科医の竹中先生からは、全体的にとっても良い状態の口の中だとお褒めの言葉をいただきました。

しかし、むし歯になりかけている歯のある人が半分以上いるので、毎日の歯みがきを意識して、ていねいに磨いていきましょう。



### 歯周病予防法

#### 予防法①

まずは、原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後の歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスも有効です。

#### 予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周病に…ということも。それを防ぐためには、日ごろから自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意を払うことも大切です。

# 熱中症予防行動～厚生労働省より～

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

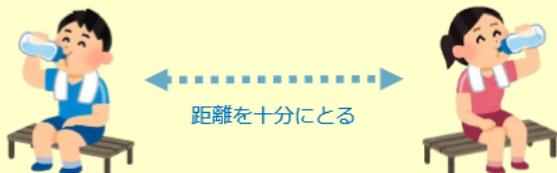
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

感染症予防として、マスク着用が原則となっています。常時マスク着用で心配になってくるのが熱中症です。マスクをしていると、マスク内に熱がこもってしまいます。適宜、人と離れた場所でマスクをとったり、こまめな水分補給をしたりして、熱中症対策を行いましょう。



視力検査を行いました。来週、結果を配付します。矯正を<sup>きょうせい</sup>していてもはっきりと見えていない人もいました。視力の低下している人が多かったので、受診・治療を行ってください。