



保健だより6月号

安城西中学校 6月1日発行

養護教諭 竹内・鈴木



6月と言えば梅雨です。この時期ははじめじめ、むしむしと気温も湿度も高くて過ごしにくい時期ですね。また、けがのリスクが高くなる時期でもあります。雨が降ると傘や合羽で視界が悪くなりますし、湿気で濡れた床も危ないですよ。普段から、登下校中も校内でも十分に身の回りの安全を意識して過ごすことで、けがのリスクを減らせるといいですね。



安全に運動をするために……



学校の再開にあたって、登下校や体育、部活動など運動をする機会が増えていきます。休業期間で体を動かす機会が減っていたみなさんは、自分で思っていたよりも体力が低下していて、ちょっと体を動かしただけでも疲れを感じるようになってきているのではないのでしょうか。

これから気温や湿度も高くなり、熱中症へのリスクが高まります。体力が落ちていることも考慮して、安全に運動する方法を考えましょう。

熱中症を予防しよう

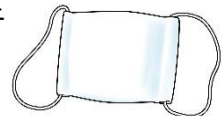
• 水筒を持ってくる ~これからの生活でしたい事~

→喉が渴いたな、と思う前にこまめに水分補給をしましょう。また、感染症予防のためにも自分の水筒を持ってきて下さい。



• マスクの着脱を適切に行う

→マスクの内側は熱がこもりやすくなります。体育や登下校の際は体調を考慮して、外すことも可能です。外す際はソーシャルディスタンスや咳エチケット等にも配慮してください。



• 無理をしない

→体育や部活動は段階を踏んで運動強度を上げていきますが、休業前と同じように動けると過信せず、徐々に体力を戻しながら暑さに慣れていきましょう。決して無理をせず、体調が悪くなったらすぐに申し出て休憩をとるようにしましょう。



6月の
保健目標

「歯の健康を考えよう」



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する知識や疾病予防の習慣を身につけることで、歯の寿命を延ばすことを目標にした取り組みです。この機会に皆さんも自分の歯の寿命を延ばせるように、歯みがきの仕方を見直すことで、歯の健康を保てるようにしましょう。

今年度の学校歯科検診の予定は現在未定なので治療勧告はしていませんが、日ごろの歯みがきの際に自分で鏡を見てセルフチェックをし、気になるところがあれば、歯医者さんに行き、治療するようにしましょう。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くてブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

ちょっと立ち止まって.....



すんで♡
リラックス

少しずつ授業も始まり、3日からは久しぶりの給食も始まります。臨時休業後のこの2週間を振り返って、今、みなさんの体や心に不調はありませんか。

元気が出ない、しっかり寝たはずなのに眠たい、ボーっとするなどの不調は疲れのサインかもしれません。なんだかおかしいなと感じたら、休憩時間を作って休むようにして疲れをためないようにしたいですね。

保護者の方へ

学校が再開したことで、生活に大きな変化があり、知らず知らずの間に疲れがたまってしまっているお子様もいると思います。そこで、普段のお子様の様子で気になることがありましたら、ゆっくりとお子様のお話を聴く機会をもっていただきたいです。

また学校生活や健康のことでお困りの事がありましたら学校にご一報くださると幸いです。