

ほけんだより6月

令和2年 6月 1日

伊良波中学校 保健室

6月の保健目標
歯・口の健康について考えよう

待ちに待った学校再開で、友だちとの再会を喜び、校舎に賑やかな声
が戻ってきた嬉しさを感じる反面、中には不安を抱えながら、何だか行
きたくないなという気持ちと葛藤しながら新しい学校生活をスタート
させた人もたくさんいると思います。

みなさんが安心して学校生活が送れるように、保健室もお手伝いして
いきたいと思っています。これからの私たちの暮らしについて、社会に
ついて一緒に考えていきましょう。

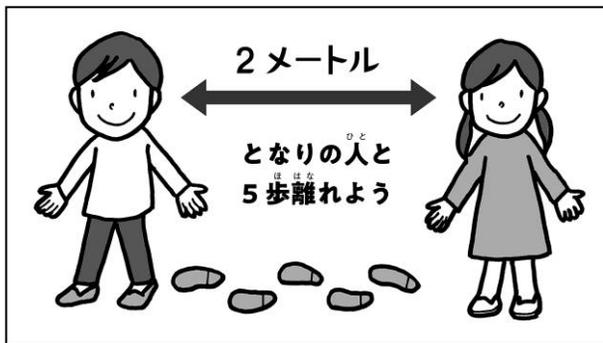
病気の予防・基本は手洗い



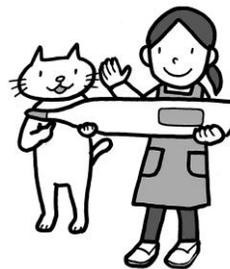
3密を作らない! これからの生活様式



学校という集団生活の中では、一人一人が意
識的に行動できるかどうかカギになります。
しかし、どうしても密になってしまう場面も
出てくると思います。そんな時には、感染リス
クを抑える工夫を考えられるといいですね。(距
離が取れないからマスクをする、共用物がある
から手洗いする など)



保健室からのお願い



- 第2波・第3波に備えて、新しい生活習慣を
身に付けていきましょう!
- 毎朝登校前に検温・健康観察と記録
 - 体調がすぐれない日は学校を休む
 - マスク・水筒・ハンカチを忘れずに

自粛生活明けは熱中症発生が増加!!

運動不足による体力低下は、免疫力や体温調節機能も低下
し、熱中症のリスクが高まります。

また、常にマスクを着用していることで熱がこもったり、
のどの渇きを感じにくくなったりします。人との距離を取っ
てマスクを外したり、自分の水筒でこまめな水分補給を心が
けるとともに、睡眠や朝食をしっかりととり、体調を整えるこ
とが予防になります。



暑熱順化という言葉
を知っていますか?
今年は夏休みも短く
なります。本格的な
暑さがやってくる前
に、まずは、上手に
汗をかく体作りから
始めましょう。

軽い運動



エアコンの設定温度は高めに

28℃設定で湿度を下げるといいよ☆
(換気も忘れず)



衣服の調節は、自分の感覚でね。



食事から摂る水分塩分が大事!
朝食欠食者は既に脱水気味・・・

屋外で30分程度
1週間~10日
続けてみましょう☆
(マスクは外してね)

→ 裏面へ続く



今年度は、定期健康診断が延期となり、歯科検診もまだ行われていませんが、昨年度の結果では、未処置歯(治療をしていないむし歯)がある生徒の割合が41.6%と、全国15.0%比べると、とても多いです。

スポーツを頑張っている人の多い伊良波中学校ですが、フルパワーを発揮するためには、練習の時間よりも実は大切な歯の力！むし歯は放置すればするほど悪化するだけで酷くなるほどお金もかかります。ぜひ、NO部活デーを活用して、早めに歯医者さんへ行って治療を進めてくださいね。

昨年、受診を勧められて、まだ行っていない人も多いと思います。検診後の受診率は15.9%でした。今年の歯科検診の時には、みんな治療が済んでいるといいですね♪

食後の歯磨きについて



小学校では毎日行っていたはずの昼食後の歯磨き…中学生になってできていますか？伊良波中学校では、日課表に【歯磨きタイム】はありませんが、清掃終了後の休み時間を使って、ぜひ「食べたら磨く」習慣を継続させてもらいたいと思います。

もし、できなかった日があっても、就寝前の歯磨きだけは忘れずに！寝ている間は唾液の分泌が少なくなるので、食べかすが残っていると…どうなるかな？

☆タイミング☆

食事をすると口の中は酸性になります。pH5.5より強い酸(低いpH)になると、歯のエナメル質はわずかに溶け出し、唾液の力によって30分程で再石灰化されていきます。日頃から強い酸性の飲食物をよく口にする習慣のある人は、柔らかくなっている歯の表面をブラッシングで傷つけるとことなるため、食後30分ほど開けてから歯磨きで歯垢を取り除くといいといわれています。

☆コロナ対策☆

- ① 人から離れて磨く
- ② 口は閉じて磨く
- ③ ゆすぐ水は少量でそっと！

pH3~5

調味料、ドレッシング

pH2~4

フルーツ、ジュース、炭酸飲料、乳酸飲料

掃除時間を挟んだ頃が
丁度いいタイミング！

フロスしますか？ それとも…？

Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐり、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか？ それとも…？



セルフケアとフロケア



セルフケアは 自分で手入れすること

- ① 正しい方法での歯みがき
- ② 洗口剤によるぶくぶくうがい
- ③ 歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間をきれいにする
- ④ 食生活や食習慣の見直し

フロケアは 歯医者さんで手入れ・管理してもらうこと

- ① 定期健診
- ② 歯みがき指導
- ③ 歯のクリーニング
- ④ 歯石除去

保健室でも
歯垢染め出しの
CHECK できます
気になる人は気軽にどうぞ

定期的に歯医者さんへ 行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に…
ときどきキレイにしてもらいましょう。