

ほけんだより

令和2年6月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

今週から通常登校が再開されました。学校での生活リズムを取り戻すまで、しばらくは疲れやすいかもしれませんが、体調管理に気をつけながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。



《6月後半の検診予定》

日時	検診項目	対象生徒	場所
18日(木)13:25~15:15	内科検診	1年1・2・3組	保健室
22日(月)13:25~15:15		1年6・7組	
24日(水)14:25~15:15	身体測定	1年生	体育館1階廊下、剣道場
26日(金)13:25~15:15	内科検診	1年4・5組	保健室
30日(火)13:25~15:15		3年3・7組	

《キャンパスカウンセリングのお知らせ》

日時	備考
17日(水)13:25~16:25	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
29日(月)13:25~16:25	

保健室からのお願い

- 引き続き、登校前に検温をお願いします。
 - ・発熱がある場合は、登校を控えるようにしてください。
 - ・発熱がなくても、体がだるかったり、いつもと違う感じがする場合は、無理をせず、自宅で様子を見るようにしてください。
- 学校で体調が悪くなった場合、保護者の方にお迎えを依頼することがあります。その際は、ご協力をお願いします。
- 感染拡大防止のため、マスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指消毒などの徹底をお願いします。
- 抵抗力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけてください。
- 熱中症予防のため、お茶などの飲み物は各自で多めに持参し、こまめに摂るようにしてください。



マスクを着用していると、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクを外して休憩しましょう。今年の夏は、厳しい暑さになると予測されています。例年以上に熱中症に注意し、暑い時季を乗り切りましょう！

食中毒に注意しよう！

食中毒予防の3原則

1. 原因菌をつけない

・調理する時は、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。

2. 原因菌を増やさない

・調理したら、なるべく早く食べましょう。
・食材を保存する時は、常温で放置しないで、すぐ冷蔵庫に入れましょう。

3. 原因菌をやっつける

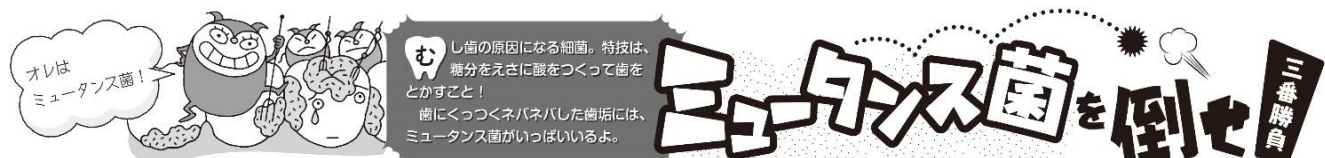
・食材は中心部までしっかり加熱しましょう。
(特に、肉・魚・卵)



全身の健康は、歯の健康から

生活習慣病の予防のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、何でもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の保持・増進、病気の予防にもつながります。実際、歯や歯茎の健康が害される歯周病は、心臓病、脳卒中、糖尿病、早産など様々な病気を全身に引き起こすと言われてています。

6月に予定していた歯科検診は、9月17日(木)に延期になりましたが、一度、自分の歯の健康について考えてみましょう。



Round 1 大事な歯がねらわれている!
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくらうとしているよ

食べかす VS **だ液**

大丈夫! undanからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃アップ!

たくさんだ液を出すには、しっかりと噛むことが大切。「1口30回」を目指そう。

Round 2 歯垢ができた!
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に...

歯垢 VS **ハブラシ**

大丈夫! 上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング 3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1~2歯ずつ小さきみにうごかす

Round 3 歯石ができた!
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に变身

歯石 VS **歯医者さん**

大丈夫! 専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。年に2~3回を目安に、定期的を受診しよう。

まだまだある! だ液のパワー

ユータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。ここで活躍するのがだ液! 中性へと戻してくれるんだ。さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は...

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れの気をつけよう

プロの凄ワザ!

歯と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができる「歯周病」になってしまうんだ。歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう!