

ほけんだより

6月号
大庄中学校保健室
R4. 6. 7




体育大会の練習が始まり、マスク生活の中、熱中症が心配される時期になりました。熱中症の発症は、体調が左右します。疲労回復のための睡眠をしっかり確保するよう心がけてください。そして、クラブ員の皆さんは、ますます総体に向けて気合の入った練習になりますね。今までがんばってきた自分を、仲間を信じて最大限の力を発揮できますように。応援しています♪

歯科検診実施中...マスクの影響？

歯科検診がスタートし、治療が必要な人にはお知らせを配布しています。検診をする中で、歯肉炎（G）と言って、歯ぐきの炎症がある人が多くみられました。歯科校医さんのお話によると、マスクの影響も多いようです。マスクをしていると、呼吸がしにくいので、つい口呼吸が多くなります。口呼吸が続くと、口が渇き、唾液がでにくくなる。これが原因となるようです。

むし歯はないけど、歯肉炎だね。



唾液の働き＝口の中の汚れや細菌を洗いながす
酸性になった口の中を中性に戻す作用
●唾液が減ることで、口の中の環境が悪くなるのです●



マスクの下でも、鼻呼吸を意識しましょう！！
唾液をだすために、頬のマッサージも効果があるようです。



～歯肉炎とは～

歯ぐきの腫れ 出血 赤み



Help me～



ひどくなると、口臭がひどくなり、歯を支える骨がとけて、歯が抜け落ちてしまいます。歯ブラシでの出血は要注意。歯医者さんで歯垢を取ってもらい、ブラッシングで改善します。

マスク着用、基準はあるけど体調優先

先日配布した文科省「マスク着用の考え方」

| | 身体的距離(注1)が確保できる | | 身体的距離(注1)が確保できない | |
|-------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
| | 屋内(注2) | 屋外 | 屋内(注2) | 屋外 |
| 会話を行う | 着用を推奨する (十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可) | 着用は必要はない | 着用を推奨する | 着用を推奨する |
| 会話をほとんど行わない | 着用は必要はない | 【事例】 ・ランニングなど離れて行う運動 ・鬼ごっこなど密にならない外遊び | 【事例】 ・通勤電車の中 | 着用は必要はない 【事例】 ・徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合 |



朝礼でもお話したように、この時期の熱中症は、体が暑さに慣れていない事が影響します。また、運動などで汗をかく習慣がない人、体調が悪い人、不規則な生活をしている人は、より注意が必要です！夏本番になる前に、暑さに慣れていくのも大切。そして、何よりも、しっかり寝て、朝食食べて、体調万全に。

しばらくマスクを外さない生活だからマスクなしは恥ずかしいな...(*_*;でも熱中症は命を落とす事もあるって聞いたし、走るときは、マスクを外そう。そして、今日は早めに寝て、明日に備えよう！



外での活動時は(体育館も同じく)熱中症予防を優先に。校舎内では、マスクをしっかりつける、このメリハリをしっかりつけるようお願いします

暑さ指数(WBGT)チェック！

暑さ指数といって、熱中症の危険度を判断するための指数を測定し、職員室の前の入り口付近に掲示しています。指数に応じた、活動内容もかかれていますので参考にしてください。また、熱中症セットを、AEDの下、体育館、職員室においています。熱中症が疑われた場合に使用できそうなものが入っています。うちわには、処置のポイント、危険な症状などがのっているの、ぜひ、参考にしね～

