

ほけんだより6月

令和3年6月3日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

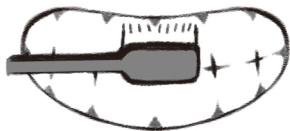
だんだんと日が伸びて、暑さも感じる季節になってきました。沖縄～東海では、記録的な早さの梅雨入りが発表されていますね。関東も平年並みか少し早い梅雨入りが予想されています。梅雨に入ると雨の日が続き、なんとなく気分も沈みがちですが、雨は悪いことばかりではありません。雨音には心をリラックスさせる効果があるとされています。勉強や部活で疲れが出てきたとき、雨の音に耳を傾けてみてはいかがでしょうか？心も体も元気に梅雨を乗り越え、夏を迎える準備をしましょう。

もうすぐ歯科健診！ 歯みがきのポイント 3つ

6/16（水）は歯科健診です。昨年むし歯が見つかった人、もう治療は済んでいますか？むし歯がなかった人も、この1年しっかり歯をみがき、歯の健康を保てましたか？歯は「みがいている」ではなく「みがけている」ことが重要です。細かいところまでしっかりみがけるように、3つのポイントを意識してみてください。

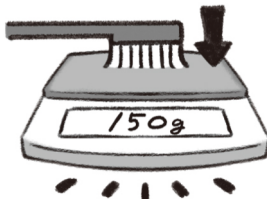
ポイント/
1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる。



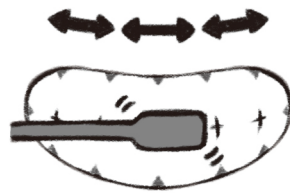
ポイント/
2 力加減

150～200gくらいの軽い力でみがく。



ポイント/
3 動かし方

小刻みに動かして、1～2本ずつみがく。



6月の保健目標

歯の健康を考えよう

6月4～10日は“歯と口の健康週間”です

歯は、一生使う大切なもの。健康な体を作るためにも、健康な歯は欠かせません。6月4～10日は、そんな歯の健康について、みなさんに考えてもらうきっかけになればと思います。保健委員会では、歯と口の健康について標語を考えてもらいました。ここに、素敵な標語の一部を紹介します。

- ・ 1-1 さん『歯の元気 きちんと守り かがやく歯』
- ・ 2-1 さん『君の顔 笑うと見える きらめく歯』 めざせ 2020
- ・ 3-3 さん『歯みがきは 自分を磨く 近道だ』

この他にも、たくさんの素敵な標語を保健室前に掲示しています。ぜひ、見にきてください。



そしゃくの効果

食べ物をよくかんで食べると、脳への血流量が増えて、脳の活動が活発になります。また、緊張をやわらげる物質が増えて、ストレスの解消になったり、唾液がよく出てむし歯の予防になったりもします。いいことづくしですね。



健康診断のお知らせ 6月

日にち	検査項目	対象
6/9(水) 13:40～	内科検診	1学年
6/15(火) 6/16(水)	尿検査 (二次)	対象者のみ
6/16(水) 8:50～	歯科健診	全学年

詳細は
「健康診断だより」
で随時お知らせします。



感染症対策のきほん② 一咳エチケット

ほけんだより5月号では、正しい手洗いについてお知らせしました。今回は、手洗いと同じくらい大切なこと、咳エチケットについてです。咳エチケットとは、感染症の広がりを防止するためのルールです。一人ひとりが咳エチケットを心がけ、みんなでみんなの健康を守っていきましょう。

ひまつ 知っておきたい基本ワード「飛沫」

飛沫とは、つばのしぶきのことです。新型コロナやインフルエンザなどの原因となるウイルスは、この飛沫の中に含まれます。ウイルスや飛沫は、目で見えないくらい小さなものですが、普通の会話でも約1m先まで飛びます。咳では約2～3m、くしゃみでは約3～5mも飛ぶことが分かっています。もし、自分が感染症に感染していたとしたら…と考えてみてください。近くで人と会話をするときには、咳エチケットを行うのがマナーですね。

一人ひとりができる咳エチケット



マスクを着用する

鼻からあごまで隙間なくおおいましょう。ウイルスそのものはマスクを通り抜けるサイズですが、ウイルスのまわりに鼻水や唾液を含んだ「飛沫」は、マスクでとらえることができます。



ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻をおおう

咳やくしゃみをするときは口と鼻をおおいます。ティッシュは使ったらすぐにゴミ箱へ。ハンカチも使ったらなるべく早く洗いましょう。



ひじの内側
で口・鼻をおおう

とっさのときの対処法です。マスクやハンカチがないときは、ひじや上着の内側で口・鼻をおおきましょう。

今から始めたい 熱中症対策

朝晩はまだ涼しさを感じるこの時期でも、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる人が増加してきます。昨年6月は、埼玉県だけで25人の子どもたちが熱中症により救急搬送されています(※1)。熱中症は、正しく対策をとれば予防することができます。暑さが本格的になる前に、今のうちから熱中症対策を習慣化しておきましょう。

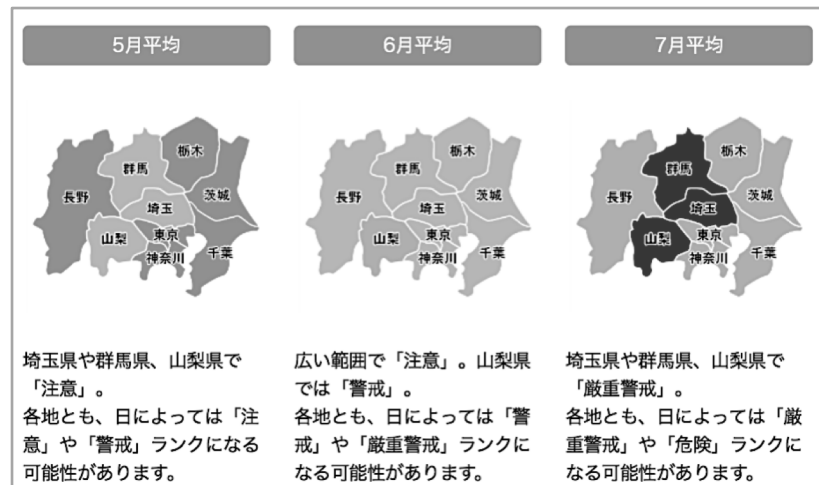
熱中症を防ぐには…

- ・暑さに慣れる
- ・服装に注意(帽子、日傘など)
- ・こまめな水分、塩分補給
- ・運動時には適度な休けい
- ・気温、湿度の急上昇に注意

熱中症かな?と思ったら…

- ・衣服等をゆるめ、楽な姿勢をとる
- ・風通しの良い日陰や冷房がきいた場所へ移動する
- ・冷やしたタオルなどをわきの下や足のつけ根などに置き、体温を下げる
- ・早めの医療機関での受診

日本気象協会の「熱中症ゼロへ」というサイトでは、全国各地の気温や熱中症の傾向が発表されています。以下は、今年の関東の傾向です(※2)。



※1 埼玉県HP「埼玉県内における熱中症による救急搬送状況」より
※2 日本気象協会HP「熱中症ゼロへ」より一部抜粋