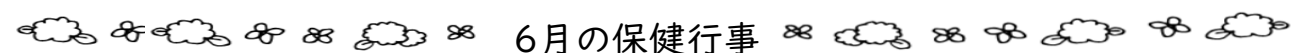




令和3年6月
平田中学校
保健室

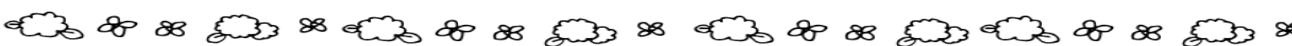
今年は少し早い梅雨入りで、雨の日が続きますね。ムシムシ暑いと感じる日が多くなってきましたが、体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。「こまめな水分補給・汗をかいたら塩分補給」を意識して、熱中症を予防しましょう。

また、最近保健室にマスクをもらいに来る人が増えています。衛生管理のために、マスクが汚れることや壊れることを想定し、各自、毎日必ず予備のマスクを持ってくるください。



6月の保健行事

2日(水) 9:00～ 歯科健診① 林先生 1年生(1・2組)、3年生
17日(木) 9:00～ 歯科健診② 市田先生 1年生(3・4組)、2年生



歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。

厚生労働省の調査では、日本人の約95%は毎日歯を磨いているそうです。ところが、約86%の人にむし歯があるといわれています。

むし歯は、口臭の原因にもなる病気です。正しい口腔ケアで予防しましょう。

口臭原因の防ぎ方

鏡を見ながら1～2本ずつ磨きましょう。

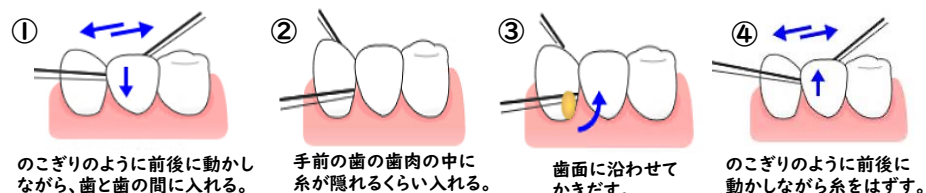
歯ブラシでは約50%の汚れしかとれませんが、フロスも使うと約80%の汚れが落ちます。

毎日、歯ブラシ+フロスをする習慣をつけましょう。



歯ブラシ+フロスでも取れない約20%の汚れは毎日たまり続けて、歯ブラシやフロスでは取れない歯石(虫歯のもと)になってしまいます。半年に一回は、歯科医院に歯石取りに行きましょう。

フロスの使い方



熱中症

熱中症になりやすいのは、夏の暑い日だけではありません！

実は、体が暑さに慣れていない今も、熱中症にかかりやすく、とても危険です。さらに、今はマスクの着用で体に熱がこもりやすいので、特に気をつけましょう。

症状

【Ⅰ度 軽症】

めまい・たちくらみ・筋肉痛
手足のしびれ・気分不良



【Ⅱ度 中等症】

頭痛・吐き気・嘔吐
だるさ・疲れ



【Ⅲ度 重症】

けいれん・汗が止まる・呼びかけへの反応がおかしい



予防のポイント



薄着をする



日傘や帽子を使う



バランスよく食べる



こまめに休憩をとる



できるだけ早寝をする



水分と塩分をこまめにとる

熱中症のような
症状があれば、
我慢せず、
保健室や近くの
先生に伝えよう。

ウォータークーラー(冷水器)について

暑い日が増え、ウォータークーラーで水を飲む人も増えているかと思いますが、皆さんどのよう
に飲んでいますか？ウォータークーラーから直飲みしている人はいませんか？

平田中学校では、ウォータークーラーからの直飲みは、感染防止のために禁止されています。
必ず、水筒やコップなどに移して飲むようにしましょう！ そのためにも、水筒を持ってくるようね。

新型コロナウイルスへの対応

◎丁寧に・こまめに手洗いをして、清潔なハンカチで拭く。

～手洗いのタイミング～



帰宅後・教室に入る前



食事前



トイレ後



マスクを触った後



掃除後

◎朝必ず検温をして、健康カードに記入する。

◎部屋の換気を徹底する。

◎免疫力を高める。

=しっかり睡眠をとり、栄養のある食事をとろう。

◎3点セットを持ってくるよう。

① ハンカチ

② 水筒

③ マスク(予備も)

