

保健だより 6月

塩山高校保健室

◎学校生活を元気に送ろう！

学校が再開して、友達に会えるようになり、日々の生活も生き生きとしていると思います。油断せず、これからもコロナウイルスの予防対策（マスク着用し手洗いはこまめ！教室などにあるアルコール消毒や人の距離を1メートル以上とるなど。）をしっかりとっていきましょう。学校が始まって、友達との関係などの悩みも出てくるかもしれません。体調が悪い、不安な事、心配な事、心が疲れた時など、一人で悩まないで保健室に気軽に相談に来てください。

登校前、毎日の体温測定、健康チェック表記入を忘れずに！



◎毎日マスクをしなくてはならないのですが、気温が上がってくるこれからの季節、マスクをしているとなぜ熱中症になりやすいのか 自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため呼吸で体を冷やすことが難しく、むしろ体温を上昇させてしまうからです。

- ◎熱中症を防ぐには 基本的な熱中対策はマスク着用の有無によって変わりはありますが、マスク着用で熱中症になりやすくなるため、追加で予防していきましょう
1. 換気しながら暑さを避けよう 換気扇や窓の開放によって換気を確保しながらエアコンの温度設定をこまめに調整する
 2. こまめに、のどが渇いてなくても水分補給 一日あたり1.2リットルを目安に大量の汗をかいたら塩分も忘れずに
 3. 暑さに備えた体づくり 熱くなり始めの時期から『やや暑い環境』『ややきつuitと感じる強度の運動』を毎日30分程度していく

5. 気温湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症に要注意

- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずしてもいいです
- 運動の際は周囲の人との距離を十分にとったうえでマスクを適宜はずして休憩をとりましょう
- 体育の授業で熱中症予防のためにマスクを外すときは、生徒間の距離を2メートル以上あげましょう
- 授業の前後は手洗いを必ずおこなうようにして、コロナウイルス予防対策を心がけましょう



歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日

今年度はまだ歯科検診の予定が決まっていません。歯の痛み、気になることがある生徒は早めに受診しましょう

◎知っていますか！？

世界で最も患者数の多い病気！それが、『歯周病』

🦷 歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

だからこそ毎日の歯磨きや歯・口内のチェックが大切です！

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後の丁寧な歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかぬうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意を払うことも大切です。

