

# ほけんだより



令和4年6月27日  
三木高校 保健室

あじさいの英語名は「hydrangea」、水の器という意味です。たっぷり水を蓄えていることが由来だそうです。大きな葉がたくさんあり乾くと元気がなくなります。だから、雨の時期、元気に花が咲くのですね。

雨が続きと心身の調子が下を向くことがあるかもしれませんが、植物にとっては大切な雨でもあります。食事・睡眠をはじめとする休養・適度な運動にも留意し、乗り切るようにしましょう。

## 熱中症予防×感染症対策

マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったりするなど、体温調整がしづらくなります。

暑さを避け、水分・塩分・電解質をとるなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「感染症対策」を両立させましょう。



### ■ 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう。

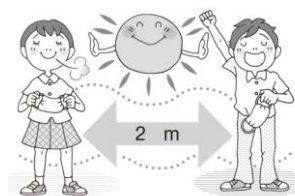
#### 屋外では マスク着用により熱中症のリスクが高まります。

特に運動時(体育、運動部活動の活動中)や夏場の登下校において マスクの着用は必要ありません。

#### 屋内でも マスクが必要ない場合があります。

- ・ 人との距離が確保できて(目安は2m)、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・ マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整するようにして暑さを避け、こまめに水分を(必要に応じて塩分・電解質も)補給しましょう。

★近距離(目安は2m以内)  
で 会話をするときは  
マスクの着用を!



### ■ 暑さを避けましょう。

- ・ 涼しい服装をこころがけ、日傘や帽子を使いましょう。
- ・ 少しでも体調が悪く感じたら、涼しい場所へ移動しましょう。
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。



### ■ のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分・電解質の補給をしましょう。

- ・ 水分は 1日当たり1.2リットルを目安に。  
→ 1時間ごとにコップ一杯。入浴前後や起床後もまず水分補給を。
- ・ 大量に汗をかいたときなどは、塩分・電解質も忘れずに。



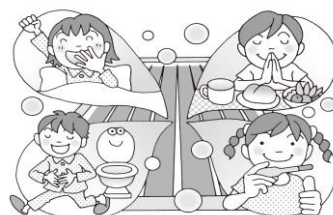
### ■ エアコン使用中も こまめに換気をしましょう。

- ・ 窓とドアなど2か所は開けましょう。
- ・ 扇風機や換気扇を併用しましょう。



### ■ 暑さに備えた体づくり と 日頃から体調管理をしましょう。

- ・ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から 無理のない範囲で適度に運動を。  
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で  
できれば30分程度)  
→ 水分補給も忘れずに!
- ・ 毎日 定時の体温測定と健康観察、その記録をしましょう。  
→ 土曜日・日曜日など授業がない日もお願いします。
- ・ 体調が悪い時は、無理をせず自宅で休みましょう。



## 歯と口腔を健康に保つために

口の中には多くの細菌がいて、歯肉炎や歯周炎をおこす・ひどい場合は歯を支える歯槽骨を破壊することにつながります。自覚症状がないままに進行することもあり、だ液・歯みがき・歯医者さんの力が必要です。

### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



#### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

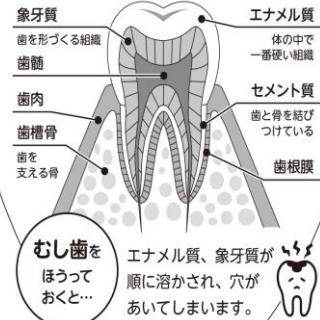


#### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

#### 知っておこう

### 歯の構造



#### 細菌 vs だ液

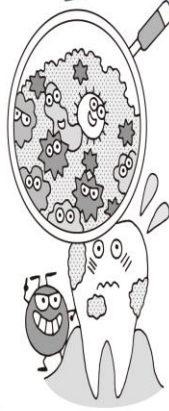


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

#### 歯垢 vs 歯みがき

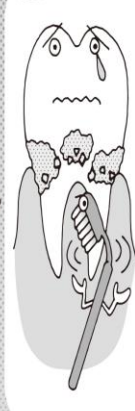


だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

#### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう！

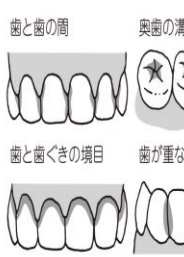
#### ◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

#### ◆歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

#### ◆定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまったり、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう