

ほけんだより



令和3年6月4日
船橋市立行田中学校
保健室

6月になり、本格的な梅雨の季節となりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。そういった気候の変化によって、体調を崩しやすくなりますので、体調を崩さないように心がけていきましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分を摂る、帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく！もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つために欠かせません。



口腔ケアは感染症を予防する重要なセルフケアの一つ！

歯と口を清潔に保ち、これからも健康に過ごしましょう！！

「口腔ケア」と聞くと、むし歯や歯周病の予防ととらえる人も多いと思いますが、実はそれだけではありません。

みなさんは「手洗い・うがい」を徹底することで手や口の中にいる細菌やウイルスが体の奥に入り込むことを防いでいますよね。それと同様に、「口腔ケア」で口腔内の清潔を保つことで、感染症や病気の予防・悪化の防止につながっているのです。

ちなみに「口腔ケア」とは“歯”に限りません。“舌”や“のど”等を清潔に保つことも含みます。つまり、歯みがき・舌みがき・うがいが大切となるのです。

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



知っていますか？

よく噛んで食べるコツは？



口腔ケアのタイミングは食後だけではない！？

夜寝ている間はだ液の分泌がほとんどないことから、口腔内の細菌が最も多い時間帯は、「朝起きたとき」と言われています。

食後の歯みがきに加え、朝起きてすぐに歯みがきをすることで、口腔ケアがさらに徹底されます。また、朝起きてすぐの歯みがきは消化の働きが促進されたり、口の中もすっきりしたりするので、朝ご飯がさらにおいしく食べられますね。

熱中症対策テスト作成中…!

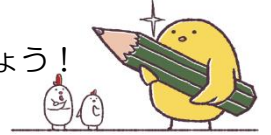
6/14(月)~6/17(木)の間に
実施予定です!

熱中症は、軽度なものから重度なものまで4段階に分類されます。

重症化した際には命にかかわることもあります。正しい知識を身につけて行動していれば、予防や症状の悪化を防ぐことができます。

そこで、熱中症に関する正しい知識をつけ、自分で自分の健康を守るための行動をとってほしいと思っています。

熱中症対策テストを通して、その力を身につけましょう!



～熱中症の応急処置～ 【体を冷やすこと】について

☆最新情報☆

これまで、熱中症の応急処置は体の中にこもった熱をできる限り早く下げるため、「大きな血管が流れている部位（首、脇のした、両足のつけね）を冷やす」という方法を行ってきました。しかし、この方法の他に「末梢（手のひら、足の裏、^{ほお}頬）を冷やす」ことも早く熱を下げる効果があることがここ最近の研究でわかってきたそうです。

暑いときに靴下を脱ぐだけでも涼しさを少し感じますよね。熱中症の症状が出てきた場合だけでなく、暑い日には積極的に手や足、顔を洗って定期的に体の熱を下げることで、熱中症の予防にもつながります。自分でできる簡単な予防方法だと思いますので、是非試してみてください。



また、「水分補給」も大切です!! のどの渇きを感じる前に、定期的に水分補給を心がけましょう。

互いに声をかけあい、みんなで熱中症を予防していけるといいですね。

健康診断を今後に活かそう

今年度の春の定期健康診断が6/17(木)に行う1年生・2年6~10組の歯科検診をもって、終了の運びとなります。

検診における書類の提出や、服装の準備など、みなさんの協力もあって大きな混乱や事故もなくスムーズに全日程が終わろうとしています。それぞれの検診・検査の結果についてはお知らせを配付しています。もう一度内容をしっかり見て確認してください。

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常が特に見つからなかった人も、自分の体の状態など確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」・・・など、自分の今や、将来の健康のためにどうすれば良いか、自ら行動できるよう『学び』につなげてほしいと思います。



なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く（保護者の人と相談して）医療機関に行って、医師の診察を受けてください。

また、受診が終わった際は、受診報告書の提出（担任の先生か直接保健室に提出）をお忘れなく(*^_^*)