

# 保健だより 6月



令和4年6月  
北宇和高校保健室

気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になりました。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいため、熱中症になりやすくなります。まだ体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなったときは、さらにリスクが高まります。

熱中症を予防するには、のどが渇く前から十分な水分補給をしておくことが大切です。水筒を毎日持参し、特に体育の授業や実習、部活動等の前後には、しっかり水分を補給するようにしましょう。また、今のうちから積極的に汗をかき、体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。



## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！



マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう

時間を決めて、飲めるといいね♪



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

## 感染症対策と熱中症対策を両立させよう！

### ①感染症対策

・学校生活におけるマスクの着用は、基本的な感染対策として引き続き徹底していく必要があります。

・エアコン使用時にも換気を徹底する必要があります。

※次の方法で効率よく教室の換気を行ってください。

- 廊下側前方の戸と、対角にある後方の窓を常時 10cm 程度開けておく。
- CO2 モニターの数値が、1500ppm(換気の基準値)を超える場合は、さらに窓を開放する。
- 昼食時には、1000ppm を超えないように換気をする。 ※上窓を開けておくのも効果的

CO2 濃度 999ppm 以下

1000~1499ppm

1500ppm 以上

ランプが黄緑色(良好)

ランプが赤色(換気が必要)

赤色点滅(すぐに換気が必要!)

### ②熱中症対策

・体育の授業、運動部活動の活動中、登下校時(公共交通機関利用時を除く)など、特に熱中症のリスクが高い場面では、熱中症対策を優先し、マスクを外しましょう。

・熱中症対策のためにマスクを外したときは、できるだけ人との距離を空け、近距離での会話を控えましょう。

# 歯科検診が終わりました

歯科検診の結果はどうか？むし歯や歯石など治療や注意が必要な人には、学校歯科医の佐々木先生からその場でアドバイスをさせていただきました。受診が必要な人は、夏休み等を利用して、早めに受診しましょう。（歯科検診結果のお知らせは、後日、全員に配付します。）

☆この機会に、原因となる歯垢や歯石についてしっかりとおさらいし、大切な自分の歯を守る習慣を作りましょう。

## 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。

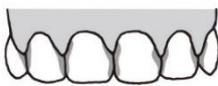


### むし歯

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。

### ◆ 歯みがきのポイント！

歯と歯の間



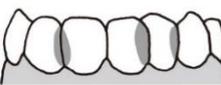
歯と歯ぐきの境目



奥歯の溝



歯が重なったところ



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
- 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！

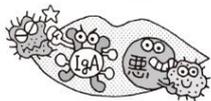
半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、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りってもらいましょう

むし歯や歯周病は口の中だけの問題ではなく、糖尿病、心臓病、脳卒中など全身の様々な病気と関連があることが分かってきました。きちんと口の中のケアを続けることは、全身の健康維持、さらには感染症予防にも有効であると考えられています。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです