

保健だよ！



6月号
郡山第三中学校
R2年6月1日

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休業が終わり、ようやく学校再開となりました。分散登校で皆さんの声を聞いた時には、心が「ほっ」としました。新型コロナウイルスについては、まだ分からないことが多く、治療薬もできてないことから、「新しい生活様式」を心がけて予防していきましょう。

休校中に「マスクはあるのかい？」「体温計は？」「消毒薬は？」と保護者や地域の方から温かい声をかけられました。常に、学校を思ってくださっていることを嬉しく思いました。有り難いですね。（この紙面で感謝を伝えたいと思います。ありがとうございました。）地域の方々から愛される三中を一緒につくっていきましょう！！

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

4月28日に予定されておりました歯科検診が臨時休校だったために延期となっています。実施については、1学期中に実施できるよう計画を進めていますので、新たな日程は、学年だより等の週報でご確認ください。歯科検診はまだでも、毎日のブラッシングをしっかりして歯を大切にしましょう！！

歯垢がのこっちゃうのはどこかな？

それは…

歯と歯のあいだ 歯と歯ぐきのあいだ 奥歯のかみあわせ てこぼしたところ せの低い歯

じょうずにみがくには

- 1～2本ずつみがこう
- 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- 毛先が広がらないくらいの方で動かそう
- 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- 歯ブラシの先やかかとも使おう

20回以上動かそう

歯垢は、むし歯や歯周病の原因となります。歯垢を取り除くには、正しいブラッシングが大切です。

小学校では、食後の歯磨き時間を確保して全校歯磨きをしているところが多いかと思えます。三中では、食後の歯磨きを一齐に行うことはしていませんが、ここ数年で昼休みを利用して歯磨きをする人が増えてきました。皆さんの歯に対する関心や意識が高くなってきたのだと思います。

昼の歯磨きをしていなかった人は、歯ブラシを準備して昼の歯磨きをしてみませんか？

さらなるポイントで むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ 歯と歯ぐきの境目 歯と歯のあいだ

ほかにも…

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で確認しながら みがく順番を決める

…など、工夫をして歯をみがこう！

歯ブラシがらのお願いごあ

歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにして	汚れはとれても… 濡れたままにしないで	たくさん働きました… そろそろ交換を
歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。	しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。	毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

歯みがきのポイント 3つ

- 1 毛先の当て方**
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にもきちんと当てる
- 2 力加減**
150～200gくらいの軽い力でみがく
- 3 動かしかた**
小刻みに動かして1～2本ずつみがく

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！

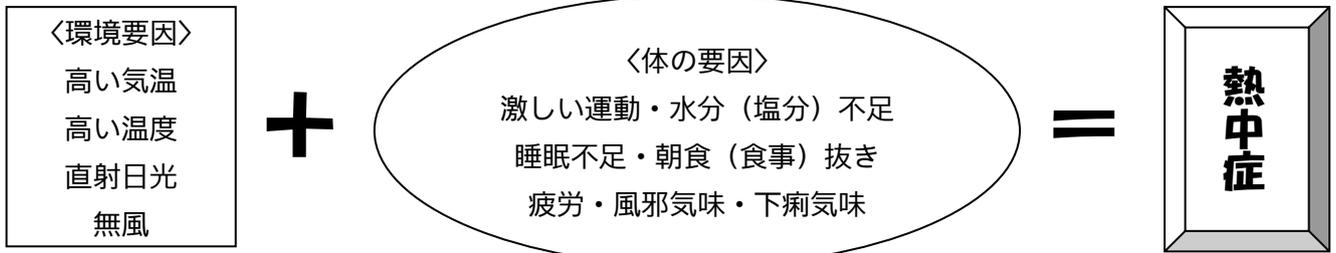


この時期は、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるなど、寒暖差がみられ体温調節が難しい季節です。

また、体が熱さになれていないので、「熱中症」にも注意が必要です。下に、熱中症についてまとめてみました。参考にしてください。

生命の危険がある熱中症 正しい知識で対応しましょう！

熱中症とは 体の外と体の中の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調の総称。



熱中症の症状は？

重症度	<程度>	<症 状>	<対処>
↓	I度	めまい (立ちくらみ) 筋肉のけいれん (手足がつる) 大量の汗	生理食塩水 (0.9%) の補給
	II度	頭痛 全身がだるい (ぐったり感) 吐き気・吐く 顔が青白	0.2%食塩水かスポーツドリンク
	III度	意識もうろう (応答おそい) 全身のけいれん ふうつく (手足のもつれ) 高体温	大至急救急車と同時に急いで体を冷やす

熱中症予防の5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと……環境状況に応じた運動、休息、水分補給を計画的に行う事が大切です。
- ② 急な暑さに要注意……人間の体温調節機能には暑さの慣れが関係します。急に暑くなった時は運動量を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は徐々に運動量を増やしていくようにしましょう。
- ③ 失われる水と水分を取り戻そう……発汗により体温上昇を防ぎますが、失われた水分を補わずにいると脱水症状となり、体温調節機能や運動能力が低下します。こまめに水分を補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われますので、合わせて塩分も補給してください。
- ④ 薄着スタイルでさわやかに……皮膚からの熱の出入りには衣服の種類が関係します。暑い時は軽装に。
- ⑤ 体調不良は事故のもと……体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症になりやすくなります。

<参考：財団法人日本スポーツ協会「日本スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条より」>

※ 休校措置のため延期しておりました「各種健診」は、学校医の先生方と相談して順次進めていきます。新たな日程は、学年だより等でご確認ください。

※6月2日は3年生の内科健診を3日は1年生の耳鼻科健診を予定しております。