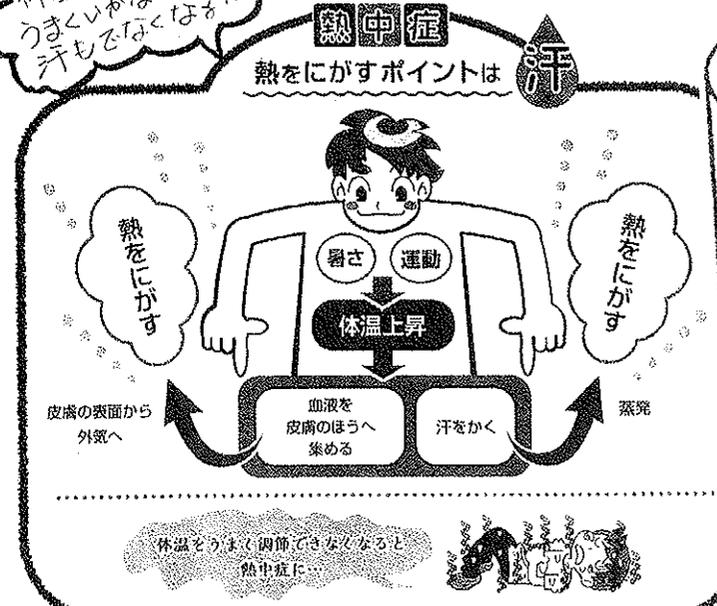


笑顔

家族を護ろう (まげんだより)
2020. 7. 10 (Fri)
No. 20
漢中学校 保健室

今年の夏は
感染症対策と
熱中症対策を

体温調節がうまくいかなくなると汗もでなくなると...



汗をだすには
水分補給
が大事!

のどが渇く前に水分をとりまじょう
塩分もあわせてとりまじょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ、タブレットがおすすめ

爪を指で強く押さえて、色が戻るのに時間がかかったら脱水症状の可能性があります

歯科検診

～歯科校医 赤崎先生より～



全体的に今年は口の中の状態は例年に比べよかったです。ただ、奥歯のみがき残しが気になりました。「C=むし歯」のため、人は、ひどくなりやすい歯もあったので、早目に受診してくださいね。

結果を上手に活用

歯を守るポイントは?

CO	要観察歯	初期むし歯。ほっておくとむし歯に進行する ※「CO歯相図」の場合は、歯医者に
GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほっておくと歯肉炎が進行する
C	要治療歯	むし歯、治療などのため歯科受診が必要

歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の緩い力でみがく
- 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

「CO」や「GO」のうちなら、もとの健康な状態に戻る可能性が...
そのために大切なのが**毎日の歯みがき!**

熱中症 今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気を付けよう!

運動と感染症予防 Q&A

Q. 運動するときもマスクはつける?

A. 体育の授業や部活動の時は、熱中症のリスクも高くなるので、はかしてもよいことになっています。ただし...

↳ 人の距離を2m程度あける
↳ 運動前後の手洗いを心がける

Q. 運動して疲れると免疫力が下がる?

A. いっしょに激しい運動、あまり運動しない人の急な運動は、一時的に免疫力が低下します。免疫力UPには...

↳ 栄養バランスのよい食事をとる(抜かない)
↳ 十分な休養(睡眠)
*おねる1時間前には、スマホ等の画面を切る

ほけんしつから

<Topic 1> 新型コロナウイルス感染も都心からジワジワ全国・地方への広がりも聞かれ、暑い夏の熱中症対策と感染症対策を併せて考えていかなければいけません。校舎内では、人との距離を2mあけて、休み時間を過ぎたり、授業で発言したりすることは難しいので、「マスク着用」としています。男子はじわじわ、女子はおしりバリエーション。ただし、息苦しさ等を感じた時は、早目に先生に伝えてください。

<Topic 2> 7/8(水)に助産師の高杉先生による学年別の「性に関する講演会」を実施しました。それぞれの学年の成長にたいりな内容と、高杉先生の心地よい話し方によって、みんな真剣に聞き入っていた様子も感想からもみとれました。ここで感じたこと、考えたこと、忘れないうちに...
『性を考えること、それは命を考えること、自分の生き方を考えること』
『自分探しのときの思春期』 印象に残る言葉であらね。

