

6月になり、雨の日や蒸し暑い日が増えてきます。濡れたまま過ごしていると体調不良の原因になります。タオルで拭く、着替るなどして快適な状態を保ちましょう。体は、まだ暑さに慣れていない時期です。運動や入浴など、汗をかくことで少しずつ暑さに慣らす暑熱順化や水分補給、睡眠時間の確保など自分に出来る方法で熱中症を予防しましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



熱中症対策グッズを設置しました!

- 設置場所 ○大職員室 ○武道場前 ○保健室前
○第一体育館 ○第二体育館



<溶連菌感染症が増えています!>

風邪症状で保健室に来室する生徒が増えていますが、溶連菌感染症を知っていますか?

正式には「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」といって、A群レンサ球菌による上気道の感染症です。症状としては、38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓状の舌等があります。発症時は抗菌薬での治療を行います。症状が改善しても主治医に指示された期間、薬を飲むことが大切です。熱は3日から5日以内に下がり、1週間以内に症状は改善します。溶連菌感染症は、第3種の感染症の「その他の感染症」として、医師において感染のおそれがないと認めるまでの期間の出席停止となります。

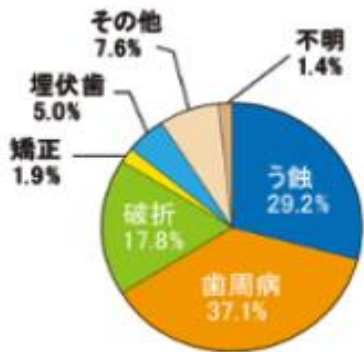
診断を受けた場合には、発症日と出席停止期間を Google フォームに入力してください。喉の痛みがひどい場合は柔らかく薄味の食事にするなど工夫して、水分補給を心がけましょう。

6月7日(金)6限目に歯科保健指導講話がありました

2年生を対象に「定期健診の大切さ～ホームケアとプロケアの両立～」と題して講演がありました。講師は学校医である和平方歯科医院の風間先生です。歯の健康を保つために必要なことを学ぶよい機会となりました。

歯を失う原因は虫歯と歯周病！

予防にはホームケアとプロケアの両方が大切



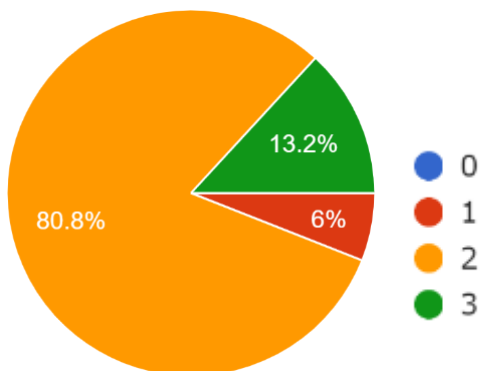
+



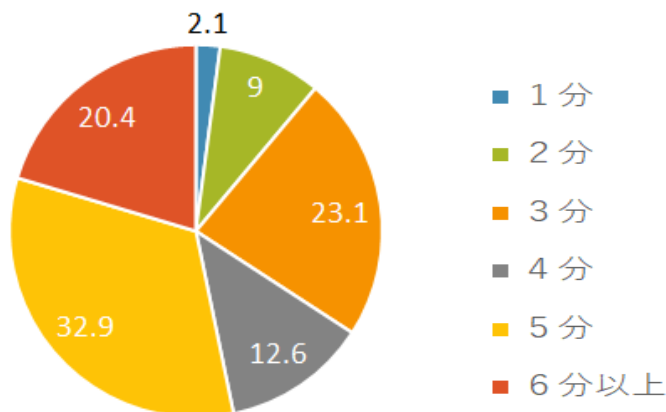
西高2年生の歯磨き回数と時間

事前アンケートの結果、歯磨きの回数は2回以上の生徒が94%、歯磨きの時間は5分の生徒がもっとも多く32.9%、1分～4分の生徒をあわせると46.8%でした。かかりつけの歯科医がある生徒は73%。歯科受診は保護者と一緒に、もしくは送迎してもらう生徒が74%となりました。夜の歯磨きは5分を目安に特に丁寧にすることを心がけましょう。そして、定期受診を継続するためには、事前に予定を立てて、歯科医院の予約をとることが大切です。

1日の歯磨き回数



歯磨き時間



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

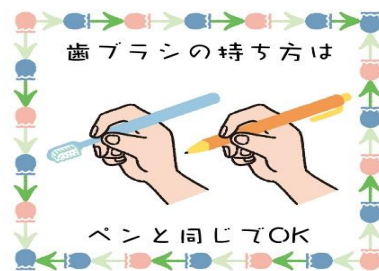


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



歯ブラシは、えんぴつと同じ持ち方で、軽い力で1本ずつ、優しく磨きます。また、使用後の歯ブラシは、流水でよく洗って、毛先を上に向けて、乾燥させるように保管しましょう！

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

