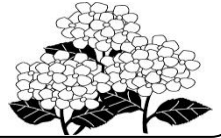


保健だより

6月の保健目標

口腔の健康を考えよう



2020年6月№2 辰口中学校保健室

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。今年は「歯と口の健康と感染症」について給食時間に保健委員長の南さんから生徒の皆さんに放送で「保健室からのメッセージ」を読んでもらいました。

保健室からのメッセージ

口の中のケアが新型コロナウイルスの感染を防ぐ！？

口の中を清潔にそして健康に保つことは、実は新型コロナウイルス対策になる、といわれています。

口の中を清潔に保つことと、新型予防コロナウイルス感染予防って、いったい何の関係があるの？と思う人もいるかもしれません。今日は、「歯と口の健康と感染症」についてお話しします。

インフルエンザの話になりますが、『100年前に流行したスペインかぜでは、歯に何らかのトラブルがあった人の罹患率は7割を超えた一方で、トラブルのない人は約3割にとどまった、という報告』があるそうです。

むし歯が治っていない、歯周疾患があるなど口の中の衛生環境が悪いと、口の中の細菌が食道・胃を通して腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して免疫力が下がり、感染症のリスクが大きくなるといわれています。また、口の中が不潔だと、口にはいつか来たウイルスが感染しやすくなります。口の中の細菌がウイルスを粘膜細胞にはいりこむのを助けるタンパク分解酵素を出すためです。特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素をもっている所以要注意です。

では、口の中の細菌の数を増やさないようにコントロールするにはどうしたらよいのでしょうか。丁寧な歯磨きはもちろん、歯周ポケットや歯肉の溝をフロスなどでしっかり清掃すること、さらに奥歯もきれいに清掃することなど、基本的なケアが大事です。むし歯や歯周疾患がある時はそのままにせず、歯科医院を受診しましょう。「歯医者さんに行きたいが、感染する心配はないか」と思う人がいるかもしれませんが大丈夫です。歯科医さんはもともと口の中という粘膜に触れるため厳重な衛生管理を行っています。「通常からさまざまな感染症を想定し、対応を取っている」そうです。歯と口の健康に気をつけて感染を防ぎましょう。

引用文献：1)特別編 丈夫がいいね コロナに備えて⑧引用、 2)日本歯科医学会連合HP「新型コロナウイルス感染症について国民のみなさまへ」

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない



体調が悪い

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はきけ
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

体調が悪くなったら、周りの人にすぐ知らせましょう！

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染防止の基本である「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」や三つの密（密閉、密集、密接）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践する中での熱中症予防対策が求められています。

次のポイントに気をつけながら感染症・熱中症の予防に取り組みましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

◆暑さをさけましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は注意する



◆適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



◆こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1. 2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

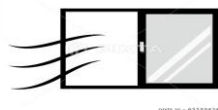
◆日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

関連資料：令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）

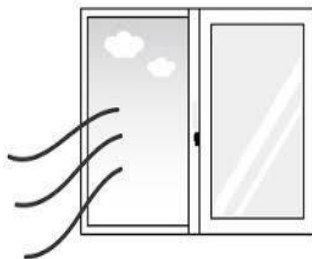
出典：環境省・厚生労働省

生徒の皆さんへ



冷房中も教室の換気確保を！
上窓は必ず開放。暑くないようなら
冷房中でも廊下側の窓、出入口も
開放して換気を確保しましょう

休み時間は外窓、廊下側
の窓を全開にして換気をし
ましょう



水分をこまめに補給しましょう。水筒は2
本あるとよいです。体温が効率的に下が
る5～15℃に冷やしたもの、冷蔵庫で冷
やしたくらいの冷たさがよいといわれてい
ます。