

ほけんだより6月

R2. 6. 4
輪島中
NO.3



いつもなら、歯科検診も終わり、「早くむし歯を治しましょう！！」という時期ですが、今年度はまだ歯科検診が行われていません。いつ、行うかはまだ未定です。歯科検診がないので、よりいっそう自分の歯は、自分で守らなければなりません。口の健康管理を続けて、自分の歯を大切にすれば、年をとって、おじいちゃん、おばあちゃんになっても、おいしく食べられて、元気に過ごすことができます。

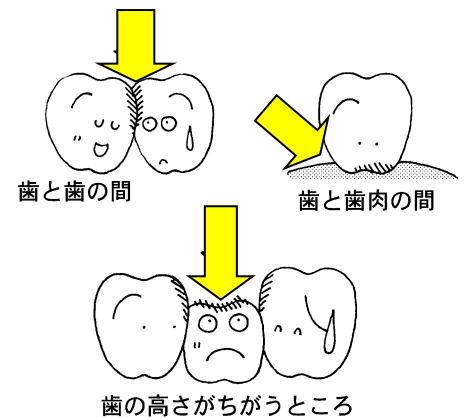
昼休み、手洗い場やトイレで、歯みがきしている姿を見かけます。みんな、きちんとしているなあ。と感心します。が、ハブラシをくわえたまま、うろろうろしている姿もあります。くわえたままうろろうろして、転んだり、人とぶつかると・・・どうなるのでしょうか？大丈夫だからではなく、もしも…を考えて行動してほしいと思います。

<歯みがきをしっかりと！！>

むし歯の予防と健康なはぐきを守るために、プラーク（歯垢・しこう）を落とすことが大切です。自分の歯を守るために、ていねいにみがく習慣を身につけましょう。

★気をつけてみがくところ

- 前歯の裏側も要注意です。



★みがく順番を決めておくとうい

- 上の歯の外側→内側→かみあわせ
- 下の歯の外側→内側→かみあわせ

と、いうふうに、自分なりの順番を決めておくといいですね。

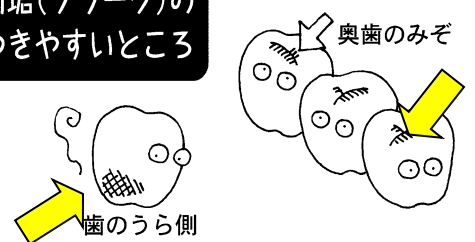
そして、はみがきの後、舌で歯をぐるりとさわってみます。

ツルツルなら、表面のプラークは取れています。ざらざらなら、まだ残っています。もう少ししてていねいにみがきましょう。後は鏡で、チェック！

もう少していねいにみがきましょう。後は鏡で、チェック！

給食後は忘れないで、しっかりと歯みがきをしよう！

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



<ハンカチ持ってる??>



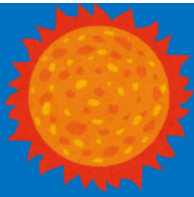
石けんできちんと手洗いしている姿もよく見ます。が、その手をぱっぱつ！とふって水滴を落とす、その後は服でふいてしまう。という人もいますね。手を洗う回数も増えています。ハンカチでふいてからでないと、アルコール消毒も効果がありません。

毎日、清潔なハンカチを

持ってきて、手をふきましょう！



熱中症注意！！これから、どんどん暑くなってきます



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

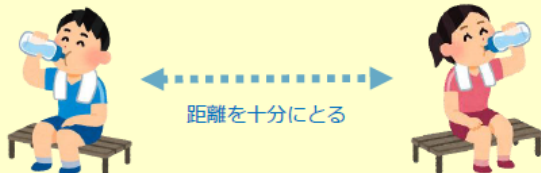
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、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特に注意する



2 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

3 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も忘れずに

4 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

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

