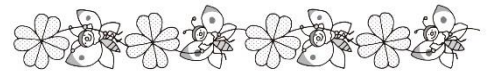
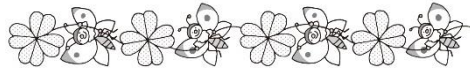


# ほけんだより 5月

令和3年5月14日  
上田市立第一中学校 保健室



気温が高くなる日があったり、肌寒さを感じる日があったり、外は暑くて校舎内は涼しかったりと気温の変化が激しい時季です。張りつめていた緊張感から少しずつ疲れもたまってくるときでもありますので、睡眠時間を確保したり食事をとったり・・・いつもと変わった様子はないか、お子さんの健康状態をみていただき、無理なく元気で過ごすことができるようにご配慮いただきたいと思います。引き続き、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。



2020年に世界中で始まった新型コロナウイルス感染症対策による熱中症への影響は今年も避けられません。子供たち、そして私たち大人もみんなが無事にこの夏を過ごすことができるよう、注意して取り組んで参りたいと思っております。お力添えをよろしくお願いいたします。

## これからやってくる日本の蒸し暑い夏を無事に乗り越えよう！！

- ① こまめに水分補給をしよう！
- ② 涼しいところで過ごし体を休める時間をつくろう！
- ③ こまめな手洗い、時には冷水を使って長めの手洗いを意識しよう！
- ④ 定期的な換気や常時換気をしよう！
- ⑤ マスクを正しくつけよう！ただし、マスク装着は顔面からの放熱が減り、体温が上昇し、熱中症リスクが非常に高くなってしまいます。登下校時、距離の確保を意識して苦しいときには我慢せずマスクを外そう！
- ⑥ 3密を避けた生活をしよう！
- ⑦ 良質な睡眠を確保しよう！
- ⑧ バランスの良い食事をとろう！
- ⑨ 帽子で日差しを遮ろう！



## ●●●●●●●●●● 熱中症と感染症予防対策用持ち物 ●●●●●●●●●●

### 水筒

(水筒に冷たさを感じる水かお茶とスポーツドリンクや経口補水液を持参する)



### 運動着や下着等

(着替え用に用意する)



### マスク (替えも持参する)



### ティッシュ、ハンカチ、タオル

(手拭き用汗拭き用として数枚用意する)



### ジップロック等

(マスクを入れたり置いたり、保管用として利用すると便利)

学校生活を快適に送るために何を用意しておくか  
お子さんとも相談しながら各自の健康状態に合わせてご用意を  
お願いします。

また、困ったときには我慢せずに学校職員へ申し出ていただくよう  
お声がけをしていただけたらと思います。

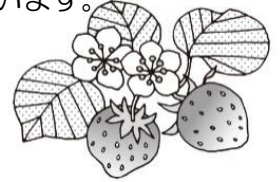


4月にはたくさんの書類をご提出いただきありがとうございました。  
保健調査票などでお聞きしておきたい点などはご連絡をさせていただきます。  
教えていただいたり、ご対応をお願いしたりする場合には、よろしく願いいたします。

今後は眼科検診、耳鼻科検診、内科検診が予定されています。

7月、10月に校外学習が予定されていますので、安心して安全に参加することができる  
よう心配な場合は検診時に伝えたり、かかりつけ医にご相談いただいたりしてご対応をす  
すめていただけたらと思います。

また、結果などは担任、保健室へご報告いただけたらありがたく思います。  
一緒によろしく願いいたします。



**歯科検診がありました。受けた人には全員にお知らせいたしました。  
治療が必要な場合は受診をお願いします。**

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、  
実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人が  
かかっているとも言われています。

歯周病って？

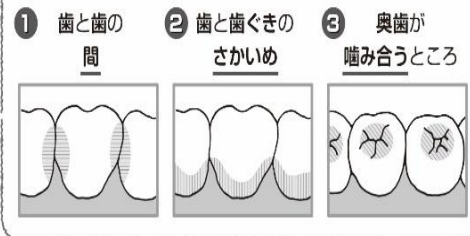
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。  
症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



## 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とす  
ことが予防の第一歩。みがき残しのないよう  
に1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ!



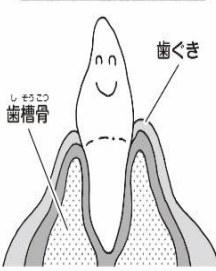
## 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって  
歯みがきをしても、と  
れない汚れはあるもの。1年に1  
~2回は歯医者さんにチェックし  
てもらいましょう。



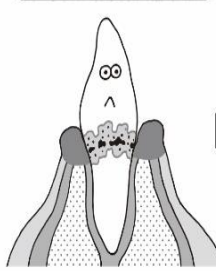
早くに見つかれば治すこともできます

### 健康な状態



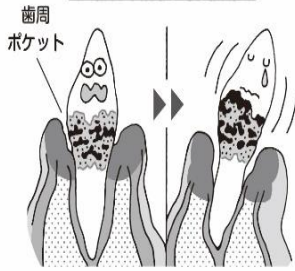
- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

### 歯肉炎



- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

### 歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなつて歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます