

# ほけんだより 6月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和3年6月4日（金）

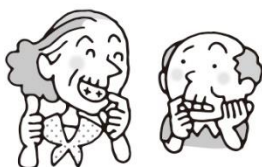
## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

先日、本校の歯科健診が全学年終わりました。健診の結果、むし歯があったり、歯肉炎になっていたりする人は早めに歯医者さんへ行き、詳しく診てもらってください。川口市では、「子ども医療費支給制度」により、中学生までは保険診療での治療ならば医療費がかかりません。週2日ある部活の休みの日などを利用して受診しましょう。むし歯がなかった人も、これからの自分のために歯医者さんでのプロケアを受けるのもよいと思います。

### 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

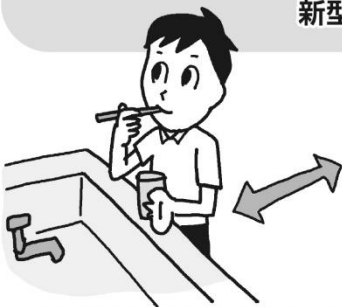


## 学校でも歯みがきをしよう！

口の中が清潔でないと、口の中や喉を守る粘膜が弱くなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。コロナ禍だからこそ、口の中を清潔にして感染症を予防しましょう。

## 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



水道では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。



前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。



飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



ハンカチを口の前に持っておくのもOK

歯をみがくときは、うろうろせず、自分の席で前を向きましょう。ランチョンマットを敷いておくと、飛沫が机に飛び散りません。

## じめじめとする季節になりますね

関東の平年の梅雨入りは、6月7日頃だそうです。湿度の上昇とともに、気温も高くなることが予想されます。そうすると心配なのが、【 熱中症 】です！



急に暑くなる日は、体が順応できず、熱中症になりやすいです。さらに、今はマスクをつけているので、顔のまわりに熱がこもって余計に気分が悪くなりがちです。そんなときは、**人との距離を大きくとってマスクをはずし、涼しいところで深呼吸をしたり、水分補給をしたりしましょう。**感染症予防と熱中症予防、どうしたらより良く生活できるか考えてみてください。わからなかったら保健室で一緒に考えましょう！

### 熱中症に備えて「暑熱順化」<sup>しょねつじゅんか</sup>・・・体が暑さに慣れること



## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする



やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



風呂(湯船)で

他には、お風呂に入って温まるのも効果的です。

人は汗をかいて、上がった体温を下げようとする体温調節機能があります。この体温調節がうまくできないと熱中症になってしまいますが、汗をかきやすくなるように準備をしておくことで、暑さにも耐えられるようになります。暑熱順化には、数日～2週間程度かかるそうです。実際に気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、今のうちから準備をしておきましょう。

## 自分だけのお楽しみは何ですか？

勉強・テスト・部活・習い事…何かと忙しい中学校生活ですが、何か一つでも自分が楽しみに思えることを見つけると毎日が少し楽しくなりますよ。私が中学生のときは、部活に早く行って他の人より先にシュート練習するのが楽しみの一つでした。みなさんの楽しみは何ですか？よかったら教えてくださいね。

