



すこやか

例年よりも早く梅雨入りしたせいで、太陽の光を十分に浴びることなく6月を迎えました。そのような中ですが、体育大会も無事に終わり、来週には期末テスト、部活動では磐周大会が始まります。新型コロナウイルス感染症が心配な状況ですが、充実した学校生活を送られるように、家族みんなで感染防止を意識した生活ををお願いします。



6月の健康の日 熱中症を予防しよう

今月の「健康の日」は、熱中症予防について考えました。熱中症は、自分では気がつかないうちに症状が重くなっていることがあります。軽度なものから死に至るほど重症なものまであり、十分な注意が必要です。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

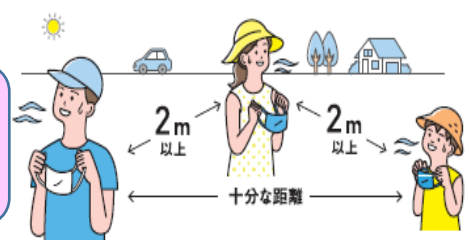
- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「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**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず **自宅** で静養

環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止」資料より

**熱中症を防ぐために・マスクをはずすときは
会話はひかえましょう! 十分な距離(2m)をとりましょう!**



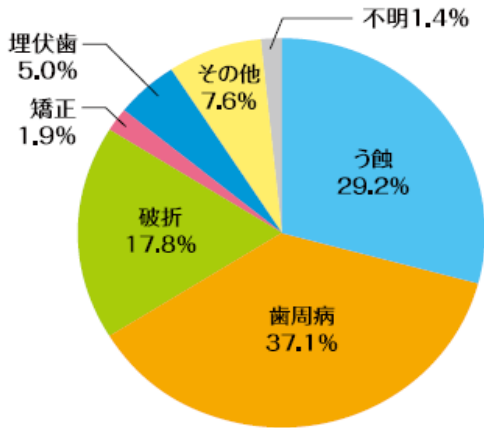
6月4日～10日

歯と口の衛生週間

4月に行った歯科検診の結果、未治療のむし歯がある生徒は、全体の24.5%でした。また、全校生徒の半数が、歯の汚れや歯肉の腫れをチェックされました。

歯科検診結果

治療していないむし歯がある生徒 24.5%
歯垢のある生徒 44.4%
歯肉の腫れがある生徒 58.1%



【図1】永久歯の抜歯原因

食後の歯みがきを忘れずにしていても、汚れがとれていない、きれいにみがけていないという結果でした。

永久歯を失う原因は、歯周病が1位です。歯周病の原因である「歯垢」や、その初期段階である「歯肉の腫れ」はとても心配な症状です。

むし歯の治療はもちろんですが、歯垢や歯肉の腫れも、放っておくと症状が重くなって治療に時間がかかります。必ず歯科医院へ受診して、口の中の状態を確認してもらってください。

むし歯を予防するには、フッ化物が入った歯みがき剤を使うと効果的です。歯みがき剤を購入するときは、説明書を確認してみてください。

【表1】フッ化物配合歯みがき剤の年齢別応用量

年齢	フッ化物濃度	使用量
6か月～2歳	500ppm	切った爪程度の少量
3～5歳	500ppm	5mm以下
6～14歳	1,000ppm	1cm程度
15歳以上	1,000～1,500ppm	2cm程度

【表2】フッ化物配合歯みがき剤の使い方

- 年齢に応じた量の歯みがき剤を歯ブラシにつける
- みがく前に歯みがき剤を歯全体に広げる
- 2～3分間、泡立ちを保つように歯をみがく
- 歯みがき剤をはき出す
- 5～15mlの水を口に含む
- 5秒程度、ブクブクうがいをする(1回のみ)
- 歯みがき後1～2時間は飲食を控える

公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会



早期受診・早期治療をしましょう。受診・治療が終わったら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

6月・7月 SC 来校日

6月24日(木) 7月1日(木)

7月8日(木) 7月15日(木)

希望がある場合は、豊田中 保健室までお気軽にお電話ください。

電話 32-4637

SSW (スクールソーシャルワーカー) 来校日

6月15日(火) 6月22日(火)

お子さんの家庭での状況や福祉・制度などの心配事がある場合は、ソーシャルワーカーが相談にのっていただけます。希望がある場合は、豊田中 保健室までお気軽にお電話ください。

電話 32-4637