

ほけながより7月

令和3年7月20日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.4

長い梅雨がようやく明け、いよいよ夏休みが始まります。これからが夏本番。コロナ禍にある今年の夏も、十分な感染症対策を行いながら、熱中症に気を付ける必要があります。マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくいので、積極的に水分補給をしましょう。生活リズムを整えることも大切です。夏休み中も楽しく元気に過ごせるよう、メリハリのある生活を心がけてくださいね。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



日本気象協会の発表によると、「2021年は、気温が全国的に平年より高くなる見込み」とありました。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。一人一人が正しい知識をもち、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防に努めましょう。

○適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

○こまめに水分補給をしよう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- マスクを着用していると、呼吸数や体感温度が上昇し、体に負担がかかっています。
- ・1日あたり1.2リットル、1回に200mL（ゴックン8回）を目安に水分を取りましょう。水分を多めに持ってきてください。
- ・大量の汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。

○日頃から体調管理をしましょう

- ・暑くなり始める時期から、無理のない程度で適度に体を動かす。
- ・検温と体調チェック、規則正しい生活リズムを習慣化する。
- ・体調が悪い時は、無理をせずに自宅で休養する。

コロナ&熱中症予防のための葵中「4とる」

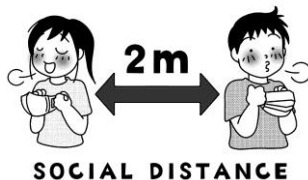
（コロナ禍の熱中症予防「3とる」を葵中バージョンにしてみました）

- ①朝食を必ず「とる」
- ②睡眠をしっかり「とる」
- ③水分をこまめに「とる」
- ④運動時はマスクと距離を「とる」



コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



いつも以上に水分補給！



無理しない！



◆検温表の記入を継続してお願いします。

夏休み中も、部活動や当番などで登校する日は、必ず検温表に記入し、登校時に持参してください。登校しない日も、毎日の体調チェックを習慣化するために、忘れずに記入するようにしましょう。

夏休みの検温表は、2学期始業式の日に担任の先生へ提出してください。

令和3年度 葵中 歯科検診結果



		1年生	2年生	3年生
むし歯なし		180人	176人	156人
治療済み		49人	23人	12人
むし歯あり		6人	9人	67人
要 受 診	顎関節	すべて0人		
	歯列・咬合			
	歯垢			
	歯肉炎			
要 観 察	顎関節	1人	0人	4人
	歯列・咬合	19人	0人	14人
	歯垢(少し汚れている)	37人	1人	30人
	歯肉炎(軽度)	8人	1人	8人

<学校歯科医 杉山先生からのご指導>

- ・ここ数年、3年生のむし歯が増えている。
- ・歯垢が固まり歯石となっている人も何人かいた。
- ・歯垢は、特に下の歯の裏側に多かった。
- ・むし歯になっている子は、清涼飲料水の飲みすぎに注意した方がよい。

むし歯は自然に治ることはないので、できるだけ早く治療することが大事です。中には歯科医院に行くのが面倒だったり、治療を受けるのが怖かったりして治療しない人がいますが、むし歯をそのまま放置するのはとても危険なことです。歯を失うだけでなく、最悪の場合には命に関わることもあります。

要観察となっている場合は、かかりつけの歯科医の指導や継続的な管理が必要です。特に歯垢・歯肉炎については、丁寧な歯みがきと生活習慣の見直しをすることで、自分の力で改善することができます。

歯科検診結果は、全員に配付しています。部活動や習い事など、忙しい毎日を過ごしていると思いますが、それを言い訳にしていると、どんどん悪化してしまいます。夏休み中は治療のチャンスです。まずは受診する機会を作ってくださいね！

清涼飲料水補給になっていませんか？



歯や口の健康を保つには、悪くなった時だけ受診するのではなく、**定期的な歯科医院の受診**が大切です。自分の歯と口の変化を継続的に診てもらうことは、むし歯予防、早期発見・早期治療につながります。

岡崎市では医療費助成があるので、中学校卒業までは保険診療内の治療は無料で受けることができます。高校生になると治療費がかかりますので、今のうちに受診することをお勧めします。

ぜひ、歯科医院での定期検診を習慣化してほしいと思います。

夜はとくに[☆]ていねいに！



1日3回って難しい…

夜、寝ている間にむし歯がでやすいので、せめて夜だけは鏡を見ながらていねいにみがいてあげたいですね。

<保護者の方へ>

◆定期健康診断結果は、異常の疑いがあった場合に「お知らせ」の用紙を配付しています。学習や運動に安心して取り組めるよう早めの受診をお願いします。継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、**医院名・状況をご家庭で記入して、提出していただければ結構です。**



意識してつくる



ネットの「offタイム」

- ◆「定期健康診断の記録」を配付しました。結果は健康診断時のもので、精密検査の結果とは異なります。
- ◆健康診断を欠席した場合は、学校医のところへ受診する案内をお渡しました。早めに健診を受け、結果を学校へ提出してください。

健康で充実した夏休みを過ごしてくださいね！