

☆ほけんだより☆6月

男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2022年6月
男鹿海洋高校
保健室

みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

暑くなったり肌寒くなったりと、寒暖差が大きく体調の管理や衣服の調節が難しく感じられますね。梅雨入りすると、雨の日も増えますので、鞆に雨具やタオルを準備しておきましょう。新型コロナウイルス感染症の予防を続けながら、熱中症にも気をつけていきましょう。

6月の学校保健目標 う歯・歯周疾患の予防

歯は一生の宝物

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!



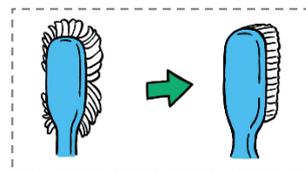
ものを食べて、歯みがきしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



毛先の開いた歯ブラシ
は取り替えよう

そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

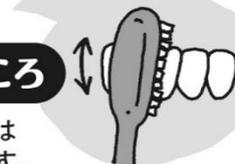
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



健康診断の予定	月	日	曜日	時間	項目	対象	注意事項
6	9	木	13:10~	歯科検診①	2年生 1普・1海	昼食後は歯を磨いておきましょう。	
	13	月	13:10~	内科検診	1年生	問診を行います。静かに待ちましょう。	
	16	木	13:10~	歯科検診②	1食 3年生	昼食後は歯を磨いておきましょう。	
	21	火	朝提出	尿検査4回目	未提出者・ 再検査対象者	今年度最後です。対象の人は必ず提出してください。	

6月10日(金)は運動会!



気象庁 HP によると、10日(金)の天気予報は、

曇り時々晴れ



最高気温 23℃

最低気温 14℃

となっています。

👍 体調管理が勝敗を分ける! ケガなく、元気に運動会を楽しむためのポイント 👍

ポイント① 熱中症の予防をしよう。

- ・こまめに水分補給をしよう。喉がかわく前に水分をとることが大切です。
- ・当日は朝食をしっかり食べて参加しよう。朝食抜きは体調不良のもと!
- ・前日は、早めに就寝し、睡眠をしっかりとりよう。睡眠不足は体調不良のもと!
- ・汗をたくさんかいた時は塩分もとろう。
- ・体調が悪く感じたら早めに近くの先生へ知らせてください。



ポイント② 準備運動をしっかりとしよう。

急な運動はケガの原因に。良いパフォーマンスのためにも準備運動はしっかりとしよう。



ポイント③ 日焼け予防に帽子やタオルを準備し、日焼け止めクリームをこまめに塗ろう。

曇っていても紫外線は降り注いでいます。運動会が終わったら顔や腕が真っ赤...にならないように紫外線対策をしよう。



ポイント④ 感染症の予防にも気をつけながら。

当日は検温、健康観察をして参加してください。手はこまめに洗い、3密(密集、密接、密閉)の場面に注意しよう。

ポイント⑤ 寒さへの準備もお忘れなく。

肌寒い場合や、汗をかいた後に冷えることもありますので、長袖やタオルの準備もしてください。

◆ 昨年の運動会での様子から ◆

(ケース1) 100mを走ったら太ももが痛くなって歩きにくい。

急に走ったり、全速で走ったりといった動作により、筋肉の一部が損傷を受けて痛みを生じることがあります。ストレッチで筋肉をほぐし準備運動をしっかり行うことでケガの予防につながります。

(ケース2) 綱引きで指にまめができて痛い。

短期間の刺激で体内の水分が集まって水ぶくれになったものがまめです。テーピングや手袋をするとまめができにくくなります。できてしまったら、細菌感染を防ぐため無理にはつぶさず絆創膏やガーゼで保護します。

(ケース3) 暑くて頭痛、気持ちが悪い。

暑さに体が慣れていない、睡眠不足、朝食抜き、水分・塩分補給が足りていないといったことがあると熱中症になりやすくなります。日頃から、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、睡眠をしっかりとり、こまめに水分補給をして、無理をしないようにしましょう。

☆海洋生の活躍を楽しみにしています。みんなが楽しい運動会にしよう☆